OTTOLENGHI TESTOVACÍ KUCHYNĚ

MOJE

MILOVANÁ

SPÍŽ

OTK

OTK

MOJE MILOVANÁ SPÍŽ

Noor Muradová a Yotam Ottolenghi

Fotografie Elena Heatherwicková

slovart

Obsah

Úvod 6

Zapomenutá polička vzadu ve vaší spíži 10

Vaše bedýnka se zeleninou 60

Kdo myje nádobí 100

Nájezd na chladničku 132

Mraznička je vaše dobrá kamarádka 174

Úplně na samý konec 208

Rejstřík 244
Poděkování 250
Poznámky 254

Úvod

OBLOUKY

Severně od centra Londýna je oblouk pod železniční tratí, postavený ze stejného podílu cihel a pasty tahini, se stěnami pokrytými olivovým olejem a podlahami mořenými kořením: papričkami habanero a pískavicí řecké seno, aleppskými chilli vločkami a černou limetou. Nezasvěcení se mohou při jeho hledání orientovat podle stohů dřevěných palet, modrých okenních rámů, červených cihel a průmyslové oceli – a mohou toto nepříliš přitažlivé místo snadno minout. Zasvěcení však vidí něco jiného. V testovací kuchyni podniku Ottolenghi, ve zkratce označované jako OTK, se v oblouku pod železniční tratí schází parta nadšenců, kteří spolu jedí, vaří a píšou, dělí se o všechno a které spojuje jeden konkrétní cíl: vytvářet dobrá jídla z dobrých surovin a dávat o nich vědět celému světu.

TÝM

Ti, kdo nás znají, vám řeknou, že Yotam Ottolenghi a jeho spolupracovníci z testovací kuchyně jsou excentrici pocházející z různých prostředí, s různými životními příběhy, které je svedly dohromady právě na tomto místě. Nebylo by zdaleka přesné, kdybychom tvrdili, že testovací kuchyni lze zúžit na jeden hlas, protože ve skutečnosti se jedná o spojení mnoha hlasů a mnoha osobností, o příchody a odchody kuchařů a autorů textů, food stylistů a fotografů, someliérů a všech ostatních odborníků v našem oboru. Stopy zanechané těmito lidmi během desetiletí společného úsilí vám při vstupu do tohoto prostoru napovídají, že „toto místo je víc než jenom souhrn jeho součástí“.

Tým vede Noor Muradová, nekorunovaná královna blízkovýchodních hostin. Verena Lochmullerová v podstatě působí jako vyhledávač Google při řešení všech otázek spojených s pečením. Dále je tu Ixta Belfrageová, spoluautorka knihy *Chuť* a naše zasvěcená informátorka o nejnovějších kulinárních trendech, Tara Wigleyová, naše kouzelnice se slovy, a samozřejmě Gitai Fisher, muž, který hlídá nás všechny a stará se o to, aby vše běželo jako po másle. Je tu také naše spolehlivá kolegyně Claudine Boulstridgeová, tajná zbraň OTK, která zkouší a testuje všechny recepty v kuchyni své rodiny ve Walesu. Nejnovějším přírůstkem do našeho týmu ztracených existencí je Chaya, která se k nám připojila v době, kdy jsme dávali tuto knihu dohromady, a okořenila vznikající směsici svou svěží osobností. Nakonec je tu samozřejmě člověk, jemuž říkáme Big Y, který nás postrkuje vpřed a dodává nám inspiraci a současně nám zajišťuje dostatek prostoru, abychom mohli plout podle svých vlastních představ. Naše příběhy jsou roztroušeny v textu knihy; sepsala je a vypráví Noor, jejíž orientální kořeny se nepřehlédnutelným způsobem promítají do těchto stránek.

PŘÍBĚH

Psal se rok 2020. Není potřeba žádné další vysvětlení, všichni víme, že to byl rok, kdy koronavirus podtrhl nohy celému světu. Najednou jsme byli od

Baking
Scones
Lemon Flours
Food from the Fire
Hot Cross Buttons
Monty's Pizza
FALAFEL
KHAZANA
Moosewood Cookbook
Bistro Vegan
Cook Book
Sabaina
INDIA
ERE.BUS
RICK STEIN'S
EAST
DEEP SOUTH
COOK
BREAD & BUTTER

sebe oddělení, rozdělení hranicemi států, na různých kontinentech. Nejistota okolo nás vyvolávala touhu po něčem, co bylo skutečné a známé, a není nijak překvapivé, že naše kroky často mířily do kuchyně. Dělali jsme to, co umíme nejlépe, a začali jsme vymýšlet recepty s využitím surovin uložených ve skříňkách v kuchyni, na poličkách ve spíži, v chladničce a mrazničce. Sahali jsme po nich, zmocňovali se jich, prohledávali jsme všechny zásobníky a vyprazdňovali poličky. Pečlivě jsme zkoumali svoji kuchyni, abychom si něco dali na stůl, a brzy jsme si uvědomili, že každý recept – každé jídlo, každý pokrm – je možné se správnými znalostmi, správnou chutí pracovat s tím, co máte po ruce, vytvořit jednoznačně ve stylu „Ottolenghi".

Rok 2020, velice zvláštní rok, tedy přinesl první kuchařku z řady OTK. Naučíme vás pár dovedností, které jsme si sami nedávno osvojili – jak chytře využít nalezené rozmanité zásoby z vaší kuchyně při přípravě chutného jídla. Tohle je první z mnoha příběhů, jež bude vyprávět Testovací kuchyně Ottolenghi. Příběh o jiných dovednostech, které se vám právě teď budou hodit a které ještě neznáte, vyprávění o našich dobrodružstvích ve spojení s jídlem a o všech drobných objevech, o něž bychom se s vámi tak rádi podělili.

KNIHA

Nejdéle jsme tuto knihu nazývali „Stripped" (Vyklizeno); považovali jsme ji za něco, co vyprazdňuje naše police, spíže, kuchyňské skříňky, chladničky a mrazničky. Bylo to jako osvobození, zbavení se starého a uvolnění cesty něčemu novému. Chtěli jsme vytvořit základy a rámec, abyste vy mohli začít objevovat své vlastní tvůrčí schopnosti, prohledávat své vlastní kuchyně, útočit na zapomenuté police a zužitkovávat věci z vašich zásob. Tento očišťující přístup byl osvobozující, učil nás mít rádi své kuchyně a své sporáky. Nejdůležitější však bylo, že jsme se učili mít rádi sami sebe v jinak velmi náročném období. A tak se zrodil titul *Shelf Love / Moje milovaná spíž* – záhadný, nevyzpytatelný, ale zároveň skutečně přesný popis (díky, Caz!).

Abychom sestavili tuhle knihu, doslova jsme rozebrali naše kuchyně: přebrali jsme všechny suroviny a zase je dali dohromady – vznikla jídla typu „co dům dal". Sáček suché cizrny – zužitkováno. Kilo cibule – spotřebováno. Unaveně vypadající zelenina – ogrilováno. Základem je nebát se nahrazovat a improvizovat, umět se vypořádat s nepříjemnostmi. V současné době je to ještě důležitější než kdy dřív.

Touto etikou se řídíme v celé knize a recepty sestavujeme podle kuchyňské logistiky: od chladničky přes špajzku k zapečeným pokrmům z jednoho hrnce a sladkým, slaďoučkým tečkám. Vznikají zde jídla, která bychom rádi vařili doma, svým přátelům a členům rodiny, uklidňující, ale zároveň řízná, chutná, s překvapením a kuchařským trikem. Jsou to recepty s příběhy a osobnostmi, s možností náhrad a s návrhy obměn, recepty, které beze slov říkají: „Ukážu vám pravidla, ale také způsoby, jak je porušovat." Chceme, abyste tyto recepty upravovali podle svého uvážení, přeměnili kuchařku v příručku nebo pracovní sešit, do něhož budete psát a čmárat, na němž budou skvrny od kurkumy a jehož listy budou pomuchlané. Chceme, abyste tuto knihu skutečně používali, aby byla nejzničenější ze všech svazků ve vaší knihovně, aby z jejího opotřebeného vzhledu bylo zřejmé, že naplno a dokonale slouží svému účelu. Víc než cokoli jiného chceme, abyste prokázali určitou lásku této knize. Shelf Love.

ZAPOMENUTÁ POLIČKA

VZADU VE VAŠÍ SPÍŽI

Zapomenutá polička vzadu ve vaší spíži

Až úplně vzadu ve vaší spíži, vpravo na kraji, za konzervami, najdete zapomenutý sáček… s fazolemi mungo? S celozrnnou moukou? S polentou? Krása poliček spočívá v tom, že žádné dvě nejsou stejné a každá může nabídnout něco jiného. Některé jsou zatížené konzervami, jiné plné sklenic nebo sušené zeleniny a některé jsou až po okraj naplněné těstovinami všech možných tvarů. Snad proto, že jsme si vědomi dlouhé trvanlivosti surovin uložených v poličkách, nijak nespěcháme s jejich použitím, dokud nedojde na nevyhnutelnou čistku vyvolanou něčím jako „myslím, že by tu někde měl být nějaký kuskus“. Když se nakonec pustíte do úklidu, je čas naplněný nekonečnými příležitostmi k objevování.

Některé z našich oblíbených kombinací v OTK vznikly na základě rychlého uvažování a přerovnávání poliček se zásobami: semolina s kokosem, černá limeta se sýrem feta, máslové fazole s nakládaným citronem. Řídíme se při tom zásadou, že pokud jde o jídlo, platí pouze ta omezení, která si sami stanovíme, že pravidla jsou tu pouze pro to, aby se porušovala, a že je všechno možné, pokud se neprokáže opak. Potom přichází na řadu vyvažování, nalézání onoho šťastného středu mezi tím, co předpokládáme, a tím, co už víme. Jestliže nás náš silně propojený svět naučil alespoň jednu věc, je to toto: ať už je to cokoli, určitě to už někdo dělá – klíčem je najít nové způsoby, jak s jídlem souznít a současně vzdávat hold kultuře nebo kulturám, jimiž byl recept inspirován. Často tak vznikají pokrmy, které jsou známé, ale někdy se také mohou objevit dosud neznámé kombinace: vezměte tabouleh a přeměňte ho ve smaženku (s. 56), dejte si ovesnou kaši, ale udělejte ji kořeněnou (s. 36), přidejte do francouzské cibulové polévky cizrnu a koření pro zahřátí (s. 16). Někdy se však jedná jen o setkání s jídlem právě takovým, jaké je, a odolání nutkání ho přetvářet: viz pohádkově krémový hummus (s. 20).

Výchozím bodem této kuchařky je nájezd na poličky ve spíži, jak je zřejmé z celé této kapitoly, ale vlastně ještě něco navíc. Úklid poliček vás na jedné straně vede k silnějšímu uplatnění tvůrčích schopností při přípravě jídel a na straně druhé vytváří prázdný prostor, který můžete naplnit novými zásobami. V nedávné době to bylo důležité: odstranit všechno staré a nahradit to něčím novým, všechno zbořit a postavit nově, zbavit se toho, co bylo předzvěstí současného stavu. Tato kapitola se zabývá „odstraňováním“, „vyklízením“ a „zbavováním se“ a současně také vytváří prostor ke hře.

CHILLI FLAKES
TURMERIC
Za'atar Pita Chips
FENUGREEK SEEDS

(Jedna sklenice) máslových fazolí s nakládaným citronem, chilli papričkami a bylinkovým olejem

Příprava: *20 minut*
Tepelná úprava: *40 minut*

S máslovými fazolemi se v tomto receptu zachází jako se superstar – kombinují se s nakládaným citronem, chilli papričkami a bylinkovým olejem. Čím déle se nechají odležet v oleji, tím budou lepší, takže je klidně můžete připravit den předem, aby se přes noc nasákly jako malé chutné houby. Vyberte kvalitní nakládané máslové fazole – právě na nich nejvíc záleží. Pokrm podávejte s pečivem s křupavou kůrkou, do jehož střídky se všechno vsákne, a případně s trochou grilovaného sýra manouri nebo halloumi.

4 porce jako součást nabídky mezze

5 stroužků česneku, *nasekaných najemno*
2 mírně ostré chilli papričky, *nasekané najemno včetně semen a všeho (30 g)*
1 lžíce semínek koriandru, *najemno rozdrcených v hmoždíři*
3 nakládané citrony *(80 g), vnitřek odstraňte a kůru nakrájejte na tenké plátky (45 g)*
1½ lžíce nahrubo nasekaných lístků tymiánu
4 snítky rozmarýnu
1 lžíce rajčatového protlaku
170 ml olivového oleje
1 sklenice máslových fazolí *(700 g; my používáme fazole značky Brindisa), bez nálevu (550 g)*
2 velká keříková rajčata *(220 g), nastrouhaná nahrubo (s. 88), bez slupek (120 g)*
vločková mořská sůl a černý pepř

1. Do středně velké hluboké pánve dejte prvních osm přísad a 1¼ lžičky vločkové soli, pánev postavte na slabý až střední oheň a vše promíchejte. Opatrně zahřívejte 25 minut, dokud směs nezačne silně vonět, nesmí však začít hnědnout. Pokud se olej příliš zahřeje, zmírněte oheň na slabý. Vmíchejte máslové fazole, potom oheň zesilte a pokrm vařte 10 minut. Pánev odstavte a fazole nechte nejméně 1 hodinu (nebo déle, máte-li dost času) odležet, aby se do nich vstřebaly ostatní chuti.

2. Mezitím smíchejte nastrouhaná rajčata s ⅓ lžičky vločkové soli a pořádnou špetkou pepře.

3. Pokrm přendejte do mělké mísy a naneste na něj nastrouhaná rajčata. Na některých místech je do fazolí vmíchejte.

Upravte podle svého:
– Místo máslových fazolí použijte fazole cannellini nebo cizrnu.

Cibulovo-cizrnová polévka s kořením hawaij a se sýrovým toustem

Příprava: *30 minut*
Tepelná úprava: *1 hodina 50 minut*

Základem je francouzská cibulačka. Podobně jako při přípravě této klasiky se velké množství cibule pomalu opéká na slabém ohni (při krájení si můžete pomoci robotem nebo kráječem), od tohoto bodu dále už je však všechno jinak. Hawaij je jemenská směs koření, která doplňuje sladkou cibuli a posiluje její původní chuť a pocit tepla. Cizrna dává polévce objem, takže ji můžete podávat jako hlavní chod v misce. Sýrový toust není povinný, ale… koneckonců je to roztavený sýr na křupavém krajíčku a podle nás byste ho měli k polévce připravit.

4 vydatné porce

50 g másla
2 lžíce olivového oleje
1,2 kg cibule *(7–8 ks), rozpůlené a nakrájené na tenké plátky*
250 g pasírovaných rajčat (passaty)
30 g čerstvého koriandru, *nasekaného nahrubo*
1 plechovka cizrny *(400 g), bez nálevu (240 g)*
1,5 litru kuřecího nebo zeleninového vývaru
sůl a černý pepř

SMĚS KOŘENÍ

1 lžíce semínek koriandru
2 lžičky římského kmínu
2 celé hřebíčky
8 tobolek kardamomu, *slupky odstraňte a semena uchovejte*
½ lžičky semen pískavice řecké seno
½ lžičky mleté kurkumy

SÝROVÝ TOUST (LZE VYNECHAT)

220 g vyzrálého čedaru, *nastrouhaného nahrubo*
10 g čerstvého koriandru, *nasekaného nahrubo*
1 velký stroužek česneku, *rozdrcený*
6 krajíčků kváskového chleba, *tlustých asi 2 cm (350 g)*
15 g másla, *změklého při pokojové teplotě*
1 lžíce dijonské hořčice

1. Ve velké litinové hluboké pánvi zahřívejte na středním až silném ohni máslo a olej. Jakmile je směs horká, vmíchejte do ní cibuli, zmírněte oheň na střední a cibuli opatrně 1 hodinu zahřívejte. Míchejte ji jen občas – zhruba každých 10 minut. Musí zcela změknout a zezlátnout.

2. Mezitím připravte směs koření. Koriandr, římský kmín, hřebíček, kardamom a pískavici řecké seno pražte v pánvičce na středním až silném ohni 5 minut, rozsekejte elektrickým sekáčkem na koření na hladký prášek (nebo rozmělněte v hmoždíři). Do směsi vmíchejte kurkumu a pak ji odložte.

3. Jakmile je cibule hotová, zesilte oheň na střední až silný, přidejte směs koření, pasírovaná rajčata a čerstvý koriandr a zahřívejte 5 minut. Občas zamíchejte. Přidejte cizrnu, vývar, 1¾ lžičky soli a velké množství černého pepře, přiveďte k varu, zmírněte oheň na střední a za občasného zamíchání polévku vařte 30 minut.

4. Na přípravu sýrového toustu předehřejte troubu na nejvyšší teplotu grilu. V malé misce smíchejte sýr s čerstvým koriandrem, česnekem a pořádnou špetkou pepře.

5. Když je polévka téměř hotová, rozložte krajíčky chleba na plech vyložený pečicím papírem. Grilujte je 1 minutu, vyjměte z trouby a obraťte. Neopečenou stranu potřete změklým máslem a dijonskou hořčicí. Navrch dejte sýrovou směs a tousty grilujte 3–4 minuty, dokud sýr nezezlátne a neutvoří se na něm bubliny. Každý krajíček rozkrojte na 3 díly.

6. Polévku rozdělte do čtyř misek a navrch položte jeden kousek sýrového toustu. Zbývající tousty podávejte zvlášť.

Chcete mít náskok?

– Polévku připravte den předem, chuti budou po odležení výraznější.

Upravte podle svého:

– Místo cizrny použijte konzervované fazole cannellini, vignu nebo ledvinové fazole.
– Použijte jakékoli měkké bylinky a jinou směs koření.
– Veganizujte: použijte veganský sýr, zeleninový vývar a místo másla olivový olej.

O hummusu

Hummus se objevuje v mnoha Ottolenghiho receptech, a to z dobrého důvodu. Je všeobecně oblíbený, dokonce natolik, že si prakticky vytvořil svou vlastní potravinovou skupinu. Noor nedávno napsala malý chvalozpěv na hummus, ve kterém se podělila o svoje rady, tipy, triky a novátorská řešení ve spojení s hummusem a byla překvapena ohlasem. To, co jí připadalo naprosto přirozené, někteří nevěděli, a hummus si najednou znovu dobyl své právoplatné místo na trůnu mezi jídly, o nichž se musí hovořit.

Noor byla mírně rozčarovaná, že se hummus lidem často nedaří, a proto se rozhodla, že napíše podrobný postup krok za krokem, jak připravit nejlepší pohádkově krémový hummus (s. 20) z konzervované nebo ze suché cizrny. „Uvědomila jsem si," napsala, „že jste všichni věrní příznivci hummusu a že tohle je jediná cesta k vašim srdcím naplněným tahini." Hummus, vážení čtenáři, je věda. Pečlivě si prostudujte tyto rady, i když se vám možná budou zdát pedantské, a brzy budete na správné cestě k tomu nejkrémovějšímu, nejhebčímu a nejhladšímu hummusu, jaký kdy existoval.

1. Začínáte-li se suchou cizrnou, musíte ji hodně uvařit. Musí být měkká, při kousání nesmí klást odpor. Použijete-li konzervovanou cizrnu, povařte ji po oloupání (krok 4) 15–20 minut, aby ještě víc změkla.

2. Používejte teplou cizrnu, protože je měkčí a snadněji se rozmělní. To je první krok k dosažení hladkého hummusu bez kousků.

3. Vodu, ve které se cizrna vaří, osolte 15 minut před uplynutím doby tepelné úpravy. Přidejte do ní také špetku mletého římského kmínu, aby měl hummus jemnou kmínovou chuť. Vodu z vaření nevylévejte. Můžete ji použít jako základ polévky nebo dušeného pokrmu, důležitější však je, že ochucenou tekutinou později zředíte hummus.

4. Oloupejte cizrnu (to znamená: odstraňte slupky). Víme, že je to trochu náročné, ale opravdu na tom záleží. Cizrna se musí dobře promíchat, což můžete udělat dvěma způsoby. Buď v horké vodě, ve které se vařila. Uvolní se slupky, cedníkem je vylovíte a vyhodíte ty, které vyplavou na hladinu. Nebo se může nasypat mezi dvě utěrky a třením slupky odrolíte, aniž by se kuličky rozmačkaly, což je nejlepší v případě konzervované cizrny. Slupky se třením uvolní a je pak snadné je vybrat a vyhodit.

5. Při mixování hummusu přidejte do nádoby robotu několik kostek ledu. Prudké ochlazení teplé cizrny hummus krásně provzdušní.

6. Odolejte nutkání přidat do základu hummusu olivový olej. Sezamová pasta tahini je dostatečně tučná na to, aby vznikla homogenní směs. Přidáním olivového oleje byste jenom zničili posvátný svazek cizrny a tahini, což určitě nechcete. Kvalitní olivový olej naneste ve velkorysém množství na povrch hummusu, teprve když upravíte hummus do misky před podáváním.

7. Používejte pastu tahini nejlepší kvality, jakou můžete sehnat. Vřele doporučujeme pastu připravovanou z loupaných semínek sezamu,

která má světlou barvu a typicky se vyrábí v levantské oblasti, například v Libanonu nebo Palestině. Vyhýbejte se „sezamovým pastám“ z neloupaného sezamu, které jsou tmavé a hrubé. Klademe skutečně velký důraz na důležitost používání autentické pasty tahini, protože právě ona rozhoduje o výsledku vašeho snažení. Klíčem k dosažení krémového, hebkého hummusu je skutečně tahini.

Suchá versus konzervovaná cizrna

V hummusové válce v OTK zvítězila v bitvě mezi suchou a konzervovanou cizrnou po statečném boji suchá cizrna a získala tak korunu pro nejkrémovější, nejhebčí hummus i srdce celého týmu. Je však třeba poznamenat, že každý nemá dostatek času na namáčení suché cizrny, a my pevně věříme, že s použitím konzervované cizrny můžete dosáhnout jen o málo horšího výsledku… pokud se budete řídit našimi radami a používat naše triky.

Pohádkově krémový hummus

Příprava: *10 minut*
Tepelná úprava: *40–90 minut*
Namáčení (suché cizrny): *přes noc*

Tento základní recept na přípravu hummusu se řídí radami zmíněnými na s. 18–19. Podávejte k nafouknutým chlebům pita ze s. 23.

6 porcí jako součást nabídky mezze

200 g suché cizrny, *namočené přes noc do velkého množství vody s ¾ lžičky jedlé sody*
nebo
2 plechovky cizrny *(celkem 800 g), nálev slijte (480 g)*
½ lžičky jedlé sody *(použijete-li suchou cizrnu)*
špetka římského kmínu
120–150 g tahini
1 stroužek česneku, *rozdrcený, nebo více podle chuti*
1½ lžíce citronové šťávy *nebo více podle chuti*
sůl

DOPLŇKY NA VÝBĚR
olivový olej
jakékoli nasekané bylinky
pražené ořechy
růžová harissa *nebo chilli pasta podle vašeho výběru*

1. Jestliže použijete suchou cizrnu, nechte ji po namáčení důkladně vykapat, nasypte do středně velkého hrnce, k němuž máte poklici, s ½ lžičky jedlé sody a dostatečným množstvím vody – měla by sahat asi 4 cm nad cizrnu. Na středním až silném ohni přiveďte vodu k varu a podle potřeby sbírejte pěnu z hladiny. Zmírněte oheň na střední až slabý, hrnec přiklopte a cizrnu vařte 30–50 minut. Rozdíl v době vaření cizrny může být velký – záleží na tom, jakou cizrnu máte: ochutnejte ji po 20 minutách vaření. Zhruba 15 minut před ukončením vaření vodu přiměřeně osolte a přidejte římský kmín. Cizrnu uvařte tak, aby byla měkká.

2. Děrovanou lžící nebo drátěným cedníkem cizrnu ve vodě jemně promíchejte, aby se slupky uvolnily a vystoupily na hladinu. Slupky odstraňte (příliš nevadí, když je nepochytáte všechny). Přejděte ke kroku 5.

3. Použijete-li konzervovanou cizrnu, rozprostřete ji mezi dvě utěrky a několik minut třete, aby se slupky uvolnily. Na cizrnu příliš netlačte, neměla by se rozmačkat. Zvedněte vrchní utěrku a zkontrolujte, jak se vám povedlo slupky odstranit. Vyhoďte je.

4. Oloupanou cizrnu z konzervy dejte do hrnce, přelijte vodou, přidejte lžičku soli a špetku římského kmínu. Vařte 15 minut doměkka.

5. Cizrnu sceďte, vodu z vaření uchovejte. Teplou cizrnu dohladka rozmixujte se 120 g tahini, česnekem, citronovou šťávou, trochou ledových kostek (asi 25 g), 2 lžícemi uchované vody z vaření cizrny a pořádnou špetkou soli a zkontrolujte výsledek. Možná bude potřeba přidat tahini, česnek, citronovou šťávu a sůl a pravděpodobně trochu vody z vaření. Podle potřeby přidejte ode všeho trochu. Nebojte se přidat tahini – sezamové pasty jednotlivých značek se od sebe liší, některé může být potřeba použít více. Hummus mixujte několik minut, dokud není hladký. Nemějte strach, zdá-li se vám hummus příliš řídký; po chvilce stání zhoustne.

6. Před podáváním rozetřete hummus v mělké míse a uprostřed udělejte důlek. (Pokud nechcete hummus hned podávat, můžete ho uchovávat v dobře uzavřené nádobě v chladničce až 2 dny.) Přelijte olivovým olejem a potom hummusu dodejte jeho vlastní charakter. My někdy přidáváme bylinky, pražené ořechy nebo růžovou harissu, ale jsou to jen naše návrhy. Když uděláte dobře základ, možnosti hummusu jsou neomezené.

Tinned
Chickpeas
Dried
Chickpeas

Dried
Chickpeas
Tinned
Chickpeas

Pita

Příprava: *5 minut*
Tepelná úprava: *40 minut*
Kynutí: *1 hodina 20 minut až přes noc*

Pozvedněte svoje vztahy s pitou na vyšší úroveň tím, že si vyrobíte vlastní: tyto placky jsou lehké, vzdušné a nafouknuté a jsou dokonalou přílohou, kterou můžete naplnit, vytírat jí talíř nebo ji použít k nabírání – celý zážitek z jídla tak bude velmi uspokojivý.

6 chlebů pita

240 ml vlažné vody
2 lžičky instantního sušeného droždí
2 lžičky krupicového cukru
300 g hladké mouky *plus trocha navíc na poprášení*
50 g celozrnné mouky
1 lžička soli
1 lžíce olivového oleje *plus trocha navíc na potření*

1. Do malé misky nalijte vodu a na hladinu nasypte droždí a cukr. Nechte stát 5–6 minut, dokud se nevytvoří pěna.

2. Do mísy robotu s hnětacím nástavcem nasypte oba druhy mouky a sůl a nízkou rychlostí otáčení je promíchejte. Přidejte olivový olej a droždí s vodou a cukrem, zvyšte rychlost na střední až vysokou a těsto zpracovávejte 7 minut. Mělo by být hladké, pružné a trochu lepkavé.

3. Vyklopte těsto do mísy důkladně vytřené olejem, přikryjte vlhkou utěrkou a nechte kynout na teplém místě 1–2 hodiny nebo dokud se jeho objem nezdvojnásobí. V chladničce je můžete nechat kynout přikryté přes noc.

4. Vyklopte těsto na mírně pomoučenou pracovní plochu a rozdělte je na 6 kousků po 100 gramech. Rukama vytvořte z každého kousku kouli. Přikryjte vlhkou utěrkou a nechte 20 minut odpočívat.

5. Horkovzdušnou troubu předehřejte na 240 °C nebo na nejvyšší možnou teplotu. Předehřejte v ní velký plech na pečení.

6. Připravte si dva kusy pečicího papíru velké přibližně jako plech na pečení, položte je na pracovní plochu a poprašte trochou mouky. Na jeden kus papíru položte dvě koule těsta dostatečně daleko od sebe a mírně pomoučeným válečkem rozválejte na placky o průměru asi 12 cm. Nesmíte je zpracovávat příliš dlouho ani roztrhnout – nenafoukly by se.

7. Papír s dvěma plackami opatrně přeneste na předehřátý plech a placky pečte 4–5 minut, dokud mírně nezezlátnou a nenafouknou se. Hotové je přesuňte do čisté mísy, přikryjte vlhkou utěrkou a udržujte teplé (papír můžete použít opakovaně). Zatímco se první placky pečou, připravte stejným způsobem další dvě, dejte je na horký plech a upečte. Pokračujte, dokud nemáte všech šest chlebů pita. Udržujte je teplé pod utěrkou v míse do podávání.

Chcete mít náskok?

– Připravte těsto večer a nechte je kynout v chladničce přes noc. Před zpracováním je nechte ohřát na pokojovou teplotu, vytvarujte placky a upečte je.
– Placky můžete po rozválení zmrazit: uložte je pečlivě zabalené do vzduchotěsné nádoby a před pečením nechte rozmrazit.

Polenta se sýrem a rajčatovou omáčkou

Příprava: *20 minut*
Tepelná úprava: *45 minut*

Sýrová polenta může udělat dojem jako pokrm pro vegetariány, nevypadá však přísně vegetariánsky, takže můžete na talíř dát například pečené kuře nebo grilovanou rybu a polentu podávat jako přílohu. Polentu připravujte těsně před podáváním, neměla by být zcela ztuhlá.

4 porce

500 ml zeleninového vývaru *nebo kuřecího, nemá-li být jídlo vegetariánské*
350 ml plnotučného mléka
60 g másla
200 g instantní polenty
150 g sýra gruyère, *nastrouhaného nahrubo*

RAJČATOVÁ OMÁČKA

150 g datlových nebo třešňových rajčat
90 ml olivového oleje
1 cibule, *oloupaná a nakrájená na 8 klínků (150 g)*
6 stroužků česneku, *rozdrcených*
750 g keříkových rajčat, *zbavených tuhého středu a nakrájených na 1cm kostky (se semeny a vším ostatním)*
1 lžička krupicového cukru
5 g snítek oregana *plus 1½ lžíce otrhaných lístků*
sůl a černý pepř

1. Velkou hlubokou pánev rozehřejte na silném ohni na vysokou teplotu, dejte do ní datlová rajčata (nebo třešňová) a opalujte je 5 minut. Vyjměte je z pánve a odložte, potom nechte pánev mírně vychladnout.

2. Vraťte pánev se 4 lžícemi oleje a cibulí na střední až silný oheň. Zahřívejte za občasného zamíchání 12 minut, dokud cibule nezměkne a nezezlátne, potom přidejte česnek a zahřívejte ještě půl minuty. Přidejte nakrájená rajčata, cukr, otrhané lístky oregana, 100 ml vody, 1 lžičku soli a spoustu pepře a přiveďte k varu. Zmírněte oheň na střední a zahřívejte 20 minut za občasného zamíchání, dokud se rajčata nezačnou rozpadat. Přidejte opálená rajčata a zahřívejte ještě 8 minut do zhoustnutí omáčky. Omáčku udržujte teplou na slabém ohni.

3. Zbývající 2 lžíce oleje zahřívejte v malé pánvi na středním až silném ohni. Přidejte snítky oregana a opékejte je jenom minutu nebo dokud nezačnou dostávat tmavě zelenou barvu. Pánev odstavte.

4. Mezitím zahřívejte na středním až silném ohni v hrnci vývar, mléko, 100 ml vody, polovinu másla, 1¼ lžičky soli a pořádnou špetku pepře. Přiveďte k mírnému varu, potom stáhněte oheň na střední až slabý a pomalu přidávejte za stálého šlehání polentu. Pokračujte ve šlehání, dokud není zcela zapracovaná, a potom ještě 2–3 minuty. Polenta musí být uvařená a dosti řídká. Vmíchejte do ní sýr a zbývající máslo. Odstavte.

5. Rozetřete polentu na velký talíř, navrch naneste rajčatovou omáčku a trochu jí vmíchejte do polenty. Ozdobte smaženým oreganem a olejem z pánve a rovnou podávejte.

Chcete mít náskok?

– Připravte omáčku 2 dny předem a před podáváním ji prohřejte.

Upravte podle svého:

– Pohrajte si s jinými sýry, bylinkami a kořením.

_____

_____