



JEŠTĚ VÍCE
HOJNOSTI

Nové kulinářské skvosty
mistra zeleninové kuchyně

YOTAM
OTTOLENGHI

JEŠTĚ VÍCE HOJNOSTI





JEŠTĚ VÍCE HOJNOSTI

YOTAM OTTOLENGHI

slovart



OBSAH

ÚVOD	6
PROMÍCHÁVANÉ	12
V PÁŘE	48
BLANŠÍROVANÉ	64
VAŘENÉ	84
DUŠENÉ	126
GRILOVANÉ	148
PEČENÉ	168
SMAŽENÉ	194
MAČKANÉ	228
VAJEČNÉ	248
Z TĚSTA	268
SLAZENÉ	296
REJSTŘÍK	346
PODĚKOVÁNÍ	352

ÚVOD

RENESSANCE ZELENINY

Buclaté olivy v olivovém oleji, omamně chutná marináda ze sójové omáčky a chilli papriček, mačkaná cizrna s hráškem, uzená paprika ve výrazné omáčce, quinoa, bulgur a pohanka v citrusovém dresinku, zmrzlina s pastou tahini a chalvou, pikantní pudinky, fenykl dušený s verjusem, vietnamské saláty a libanonské dipy, hustý jogurt na kouřem ovoněné dužnině z lilku... Mohl bych pokračovat až donekonečna – seznam zeleninových pokrmů je dlouhý, spletitý, zajímavý a napínavý. Vždycky jsem si však tuto nekonečnou hojnost neuvědomoval a trvalo mi určitou dobu, než jsem ji objevil. Rád bych vám to vysvětlil.

Zjišťuji, že jak člověk stárne, přestává se bát některých věcí, které ho dříve přímo děsily. Například když jsem byl malý, neuměl jsem být sám. Ta myšlenka – nikoli zkušenost, protože ve skutečnosti mě nikdy o samotě nenechávali –, mi naháněla strach. Ještě dlouho po dvacátých narozeninách jsem naprosto odmítal možnost, že bych strávil večer sám; vždycky jsem měl nějaký „plán“. Když jsem se konečně přinutil postavit se tomuto démonovi, samozřejmě jsem zjistil, že moje obavy byly nejen zbytečné, ale že mi nakonec doba strávená o samotě příjemně uběhla.

Když jsem měl před osmi lety psát každý týden jeden recept do přílohy deníku *Guardian*, zažíval jsem obavy dvojího druhu.

Za prvé jsem nechtěl být zaškatulkován jako někdo, kdo vaří jenom zeleninu. V té době nebyla zelenina pro většinu kuchařů nejlepší volbou – a v určitém slova smyslu je tomu tak dodnes. V mnoha domácích i restauračních kuchyních je stále ještě nesporným hrdinou maso, včetně ryb. Dostává se mu nejlepší péče a pozornosti a nejvyššího zájmu – zelenina má nanejvýš podpůrnou úlohu, někdy však vůbec žádnou.

Přesto jsem skočil do vody a naštěstí se svět jídla měnil současně s tím, jak jsem získával zkušenosti a překonával svůj strach. Od roku 2006 jsme značně pokročili vpřed. Celkově je stále více přesvědčených masožravců, včetně kuchařů, ochotno oslavovat zeleninu, obiloviny a luštěniny. Mají k tomu různé důvody spojené se snížením spotřeby masa – často je zmiňováno blaho zvířat a ochrana životního prostředí, obecná udržitelnost a zdraví. Jsem však přesvědčen, že je za tím ještě významnější důvod, který se týká mého druhého velkého strachu, jenž mě trápil v době, kdy jsem se zavázal psát sloupek do *Guardianu*: vyčerpání nápadů.

Hned druhý týden v roli autora novinového sloupku pro vegetariány jsem cítil mrazení v zádech. Náhle jsem si uvědomil, že mám v rukávu jen asi čtyři nápady, což mi vystačí právě na jeden měsíc, a pak – nic! Moje nezkušenost v oblasti psaní receptů mě vedla k názoru, že existuje jen omezený počet vegetariánských nápadů a že je velmi brzy všechny vyčerpám.

Ale kdeže! Jakmile se mi otevřely oči, začal jsem objevovat svět surovin a technik, jídel a dovedností, které mi neustále přinášely nové informace

a sytily mne. A nebyl jsem v tom sám. Mnozí z těch, kdo měli zpočátku obavy z omezující povahy tohoto předmětu (koneckonců se hosta nikdo v restauraci neptá, jak chce mít květák uvařený: středně, nebo zcela?), začali objevovat celou řadu kuchyní, pokrmů a surovin, které dávají zelenině zazářit jako hvězdě první velikosti.

Stejně jako já také ostatní kuchaři postupně zjišťují, že zeleniny je všude kolem spousta a vařit z ní je skutečně zábavné. Seznamují se blíže s různými odrůdami chilli papriček, s metodami přípravy jogurtu, s novými druhy citrusových plodů (například pomelo nebo yuzu), s celými obilkami a krupkami, s japonskými ochucovadly a severoafrickými směsmi koření, nebojí se používat sušené těstoviny mnoha různých tvarů a také vlastní čerstvé těstoviny. S radostí prozkoumávají trhy a specializované obchody nebo hledají na internetu neobvyklé sušené bylinky či určitou značku kari koření. Čtou kuchařské knihy a sledují televizní programy zaměřené na současné trendy vaření nebo složité techniky pečení. Vegetariánský svět jim leží u nohou a je rozmanitý a vzrušující.





JAK SE Z NÁPADU STANE RECEPT

Při sestavování receptů čerpám inspiraci z různých zdrojů. Když cestuji, neustále hledám nové nápady. Výlet do Tuniska by byl ztrátou času, kdybych se odtud nevrátil s nejlepší metodou pro přípravu harissy, Vánoce na pláži v Thajsku se zkrátí (ke značné nelibosti mého partnera Karla), abych mohl hledat v přečpaných ulicích Bangkoku těžko napodobitelnou omeletu s ústřicemi, která je prý nejlepší na světě.

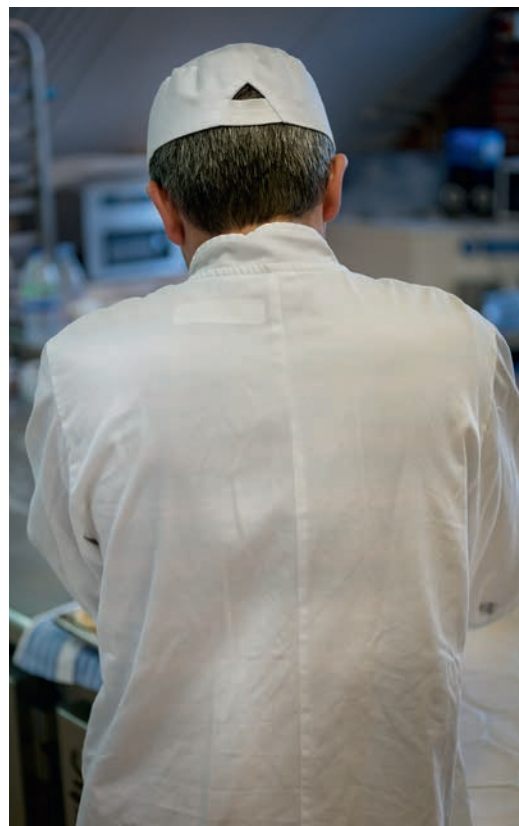
Prostřednictvím své sbírky kuchařských knih a časopisů pronikám do tvůrčích myslí jiných kuchařů nebo do jejich dědictví či do obojího. Může to začít nějakým obrazem nebo myšlenkou, kterou v nějaké knize najdu, například kombinaci šťovíku s hořčičným semínkem nebo pečením mrkve s půlkami pomerančů, a která vyvolá řetězovou reakci vedoucí ke vzniku zcela nového pokrmu. V posledních několika letech podnikám dlouhou cestu do Íránu (bohužel pouze virtuální) prostřednictvím některých svých oblíbených knih (mohu uvést úžasnou knihu *Food of Life* [Jídlo života] od Najmieh Batmanglijové), podobně jsem navštívil Libanon a Japonsko (kniha Michaela Boothy *Sushi and Beyond* [Suši a spol.] může posloužit jako příklad) a byl jsem zasvěcen do tajů různých neobvyklých obilovin (díky knize Liany Krissoffové *Whole Grains for a New Generation* [Obiloviny pro novou generaci]) a druhů

zeleniny (knihou Deborah Madisonové *Vegetable Literacy* [Znalost zeleniny]).

Moji kolegové kuchaři v restauracích Ottolenghi a NOPI – Sami, Scully, Helen a mnozí další – mě také stále inspirují svými nápady, ze kterých vzniknou pokrmy a produkty, jež pak podáváme v našich prodejnách a restauracích.

Pro obsah této knihy je klíčový způsob, jakým se původní, rodící se nápady mění ve skutečné recepty. Od doby první knihy *Hojnost* (v originálu *Plenty*; česky Slovart 2015) a mých prvních sloupků v *Guardianu* jsem rozšířil svoji paletu surovin a technik, také jsem však značně změnil způsob své práce a kniha *Ještě více hojnosti* je výsledkem a vyjádřením této změny.

Zpočátku bylo všechno docela jednoduché (jak už tak věci často bývají). V den zkoušení receptu jsem vstával brzy ráno a šel nakoupit suroviny na místní trh nebo do samoobsluhy. Vrátil jsem se domů, vyložil nákup, vytáhl poznámky a základní suché suroviny a začal jsem vařit a zapisovat. Krátce po poledni jsem uklidil a šel k počítači, abych recept zapsal. Do večera jsem měl hotové dva recepty, případně tři, když se mi dařilo a měl jsem štěstí.



Protože jsem postupem času musel více nakupovat, připravovat a psát, potřeboval jsem, aby mi někdo pomáhal, a tehdy k nám přišla Tara. Všechna tato činnost se nakonec tak rozrostla, že na ni moje domácí kuchyně přestávala stačit. Chudák Karl se musel dívat, jak se jeho domov mění ve velkou gastronomickou laboratoř, s miskami napůl hotových směsí a talíři nedojedených jídel všude kolem. „Skutečná“ jídla byla na stole jen málokdy.

Před dvěma lety jsme získali prostor pod železničním obloukem v Camdenu v centrálním Londýně v sousedství pekárny Ottolenghi a přeměnili ho na oficiální zkušební kuchyni. Příběh posledních dvou let, stejně jako knihy *Ještě více hojnosti* je v mnoha směrech historií „Oblouku 21“ (Arch 21), kde recepty uvedené v této knize vznikly, byly vyzkoušeny, ochutnány a zhodnoceny a odkud byly nakonec vypuštěny do světa. Je to také příběh růstu: od *Hojnosti* jako samostatného počínu jedné osoby po *Ještě více hojnosti*, což je společný projekt skupiny lidí.

SCÉNA A HLAVNÍ POSTAVY

„Ústředí“ podniku Ottolenghi dnes obývá tři oblouky pod železnici. První, převzatý v roce 2007, nazýváme „pekárna“, i když má tento prostor mnohem větší a širší význam. Sídli zde hnací síla a vůdčí duch restaurací Ottolenghi a NOPI.

Kdybyste vešli do Oblouku 20, pravděpodobně byste tam potkali Artura se sluchátky na uších, jak strouhá kůru a vymačkává šťávu z citronů, litr za litrem zakalené žluté tekutiny, pohánějící naši malou říši. Potom byste našli Agu se sítkou na vlasech (každý den vycházejí nové předpisy týkající se zdraví a bezpečnosti), jak válí tyčky grissini. Nahoře Mariusz a Irek zapracovávají děsivá množství másla Lescure do těsta na brišky, listového těsta nebo směsi na croissanty. V noci Carlos vykládá velké čtvercové formy mandlovým krémem a rebarborou, zatímco Robert plní ošatky na chleba nakynutým kváskovým těstem. V Oblouku 20 se čtyřicet hodin denně něco děje ve spojení s moukou, zavařeninou, tvarohem, čokoládou.

Nalevo od nás je nejmladší člen rodiny, Oblouk 22, kde Maria pracuje na ovládnutí světa prostřednictvím internetu: nedávno otevřený e-shop Ottolenghi nabízí všechny ty exotické přísady, které buď milujete, nebo nesnášíte (a pak nás nenávidíte za to, že jsme je zavedli do vašeho života). Nahoře je malá kancelář a účtárna podniku Ottolenghi, s Angelitou u kormidla, co nejbližší ústředí společnosti.

Oblouk 21 je tvůrčím uzlem, ze kterého se rozbíhají do světa pokrmy, recepty a mnoho našich produktů. Každý den se krájí na kostičky kedlubny, namáčí cizrna, mixuje jogurt s bylinkami nebo dává do trouby jehněčí kýta se sezonní



kořenovou zeleninou a lahví vína. V poledne je tu obvykle připraveno pár pokrmů k dokončení.

Všichni obyvatelé kanceláře pak dají hlavy dohromady a přidají svou trošku do mlýna při hodnocení. Lucy, která má na starosti nákupy podniku Ottolenghi a obecně můj život, je těžké se zavděčit, ale *umí* být velmi pozorná; Sarah je často tvrdší (typ děvčete, které musíte buď milovat, nebo opustit), ale ráda se nechává překvapit nějakým „beznadějným případem“; Tara má sklon pronášet stručné a rychlé soudy s účinnými návrhy na zlepšení; Esme, perfekcionistka v kuchyni, je většinou pozitivní a ochotná recept opakovaně upravovat k dokonalosti.

Po vydatné diskusi se vracíme k seznamu surovin a provedeme úpravy. Během zkušebního procesu se pokrm může zcela proměnit z jedné věci na jinou: rýžová náplň může skončit jako rizoto, lilková omáčka jako marináda na hovězí žebra. I když to možná vypadá náročně, je to hodně zajímavé. Najdete-li chybějící kousek, který „vyřeší“ nějaký pokrm jako skládanku, zažijete pocit zjevení. Všechno zapadne na své místo, jakmile smažená cibulka dodá chybějící chuť jinak lahodnému pokrmu z ječmene s čočkou a žampiony, nebo jakmile nanesete na cuketu s jogurtem hnědé máslo s urfskými chilli vločkami. Tento poslední „mistrovský dotek“ často pokrm zdůrazní a postaví všechny ostatní prvky do správného světla.

V knize *Ještě více hojnosti* jsem chtěl zachytit některé z technik používaných při tvorbě pokrmů, při skládání ingrediencí a jejich úpravě ve vrstvách chutí, barev a konzistencí. V *Hojnosti* jsem se snažil pomoci uspořádání a výběru receptů pojednávat o jednotlivých skupinách surovin – mých oblíbených surovin –, tato kuchařka přidává k těmto oblíbencům několik nových členů šťastné rodiny (kašk, dakos a černý česnek, abych uvedl alespoň některé) a zaměřuje se na techniky a metody přípravy, které nejlépe využívají jejich možností. Například pečení citronu nebo dušení salátových listů bylo pro mě před několika málo lety novinkou. Teď se chci o tyto nápady podělit.

Odhalení částí postupu, které vedou k vytvoření pokrmu, vyprávění o kulinárních cestách, jež jsem nedávno podnikl, a zaměření na některé jednoduché techniky vaření, které surovinu pozvednou a řádně představí, umožní, jak doufám, podívat se z dalšího úhlu pohledu na stále se rozšiřující svět zeleniny, obilovin a luštěnin, svět s hojností fantastických surovin a pokrmů a spoustou dalších k objevení.

YOTAM OTTOLENGHI

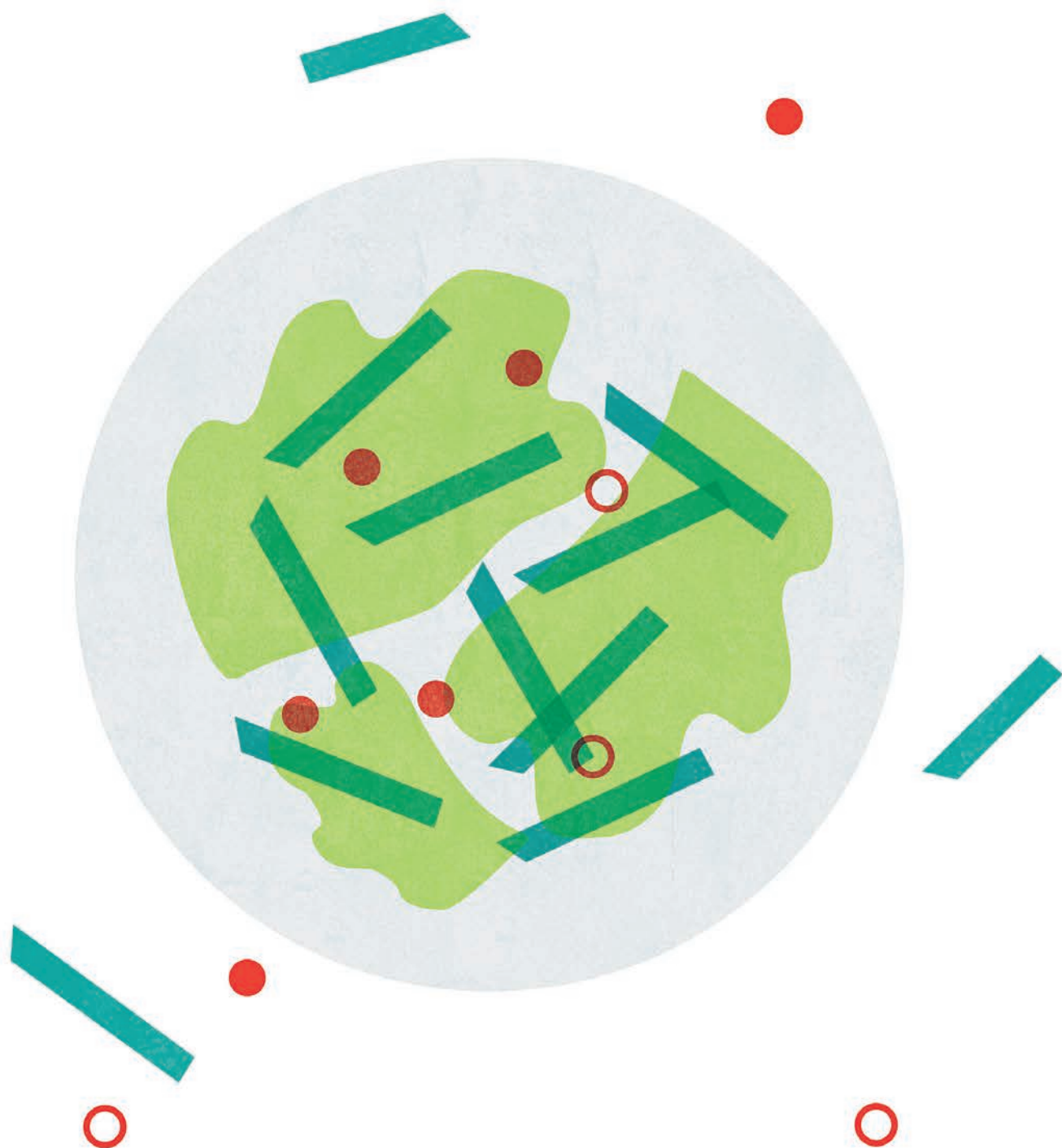
.....

KRÁTKÁ POZNÁMKA K SUROVINÁM

Hmotnost zeleniny v závorce je vždy čistá hmotnost, to znamená po oloupaní, nakrájení atd. Pokud není uvedeno jinak, je sůl vždy kuchyňská sůl, pepř je čerstvě umletý (rozdrcený), vejce jsou velká, petrželka je hladkolistá, olivový olej je extra panenský, papriky jsou zbavené semen, kůra z citronů a limet je vždy bez bílé vrstvy a cibule, česnek a šalotky jsou oloupané.



PROMÍCHÁVANÉ





O svých vlastních receptech básním jen málokdy, tento bych však mohl vychvalovat donekonečna. Má úžasné svěží sladkokyselou pozdně letní chuť a je radost na něj pohledět. Nejlepší na něm je však skutečnost, že obsahuje několik surovin, které při vaření nadšeně používám už mnoho let a o nichž jsem si myslel, že je dobře znám, a přitom mě nikdy nenapadlo je tímto způsobem smíchat. Tedy než jsem se vydal do Istanbulu a narazil tam na podobnou kombinaci čerstvých rajčat a zrníček z granátových jablek ve slavné místní kebabárně Hamdi, přímo u trhu s kořením (Spice Bazaar). Jako by se mi rozsvítilo v hlavě, když jsem si uvědomil, jak se mohou dva typy sladkosti – ostrá, téměř hořká sladkost granátového jablka a pikantní, prosluněná sladkost rajčete – navzájem doplňovat s tak božským výsledkem.

V tomto receptu používám čtyři druhy rajčat, aby byl salát zajímavější z hlediska vzhledu i chuti. Můžete jich použít i méně, v každém případě však vybírejte pouze zralá, sladká rajčata.

Ve velké míse smíchejte všechna rajčata, červenou papriku a cibuli a odložte.

V malé misce důkladně smíchejte česnek, nové koření, ocet, melasu z granátových jablek, olivový olej a 1/3 lžičky soli. Směsí přelijte rajčata a opatrně promíchejte.

Rajčata se šťávou upravte na velký plochý talíř, posypte zrníčky z granátového jablka a lístky oregana, pokapejte olivovým olejem a podávejte.

200 g červených třešňových rajčátek, nakrájených na 0,5cm kostičky
200 g žlutých třešňových rajčátek, nakrájených na 0,5cm kostičky
200 g žlhaných (nebo vejčitých) rajčat, nakrájených na 0,5cm kostičky
500 g středně velkých rajčat na větvičce, nakrájených na 0,5cm kostičky
1 červená paprika, nakrájená na 0,5cm kostičky (120 g)
1 malá červená cibule, nakrájená na kostičky (120 g)
2 rozdrčené stroužky česneku
1/2 lžičky mletého nového koření
2 lžičky bílého vinného octa
1 1/2 lžíce melasy z granátových jablek
60 ml olivového oleje a trocha navíc na pokapání
zrníčka z 1 velkého granátového jablka (170 g)
1 lžíce lístků oregana
sůl



Můj první výlet do zvláštního a podivuhodného světa vystupování v celostátní televizi představovala účast v pořadu BBC Great British Food Revival (Oživení britského jídla), kde jsem měl poněkud náročný úkol zvýšit zájem britské veřejnosti o britské ořechy. Kombinace mojí nezkušenosti před kamerou a mého nevýrazného postoje k předmětu onoho pořadu způsobila, že by se spravedlivě mohlo o mém výkonu říci, že jsem neměl právě nejlepší den. (Když se mě na to někdo v následujícím roce zeptal, reagoval jsem otázkou: „Viděl jste ten pořad?“)

Přesto se mi podařilo vypěstovat si pochopení pro anglickou podivnost nazývanou nakládání vlašské ořechy a pro anglické lískové oříšky (cobnuts), jejichž chuť je svěžejší než chuť jakýchkoli jiných mně známých ořechů. Výborně se hodí k podzimním plodům a mladým sýrům. Zde je pražím velmi pomalu, aby byly krásně křupavé a aby se zvýraznila jejich chuť i vůně. Můžete je nahradit obyčejnými lískovými oříšky, mírně opraženými a podrcenými plochou stranou velkého nože. (Obrázek také na následující straně.)

.....

Předehřejte troubu na 160 °C (horkovzdušnou na 140 °C, plynovou nastavte na stupeň 2).

Oříšky rozprostřete do nádoby, kterou lze vložit do trouby, a pražte 30 minut, nebo dokud trochu nezezlátnou, nevysuší se a nejsou křupavé. Nechte je vychladnout a potom nahrubo rozdrťte.

Šalotku, žloutek, hořčici, javorový sirup, ocet a ½ lžičky soli dejte do malé nádoby mixéru, rozmixujte a za chodu motoru pomalu přilévejte tenkým praménkem oba druhy oleje, dokud nevznikne hladká a hustá majonéza. Odložte ji.

Zelí, celer, jablka a cibuli dejte do velké mísy, přidejte zakysanou smetanu, kopr, majonézu, višně, ½ lžičky soli a trochu černého pepře. Rukama vše dobře promíchejte – nevádí, když při tom zlámete plátky jablek, salát má vypadat právě takto. Salát rozdělte na talíře, posypte oříšky a podávejte.

50 g vyloupaných
anglických lískových
oříšků (cobnuts) nebo
obyčejných lískových
oříšků
¼ hlávky najemno
nakrájeného červeného
zelí (300 g)
6 řapíků celeru,
nakrájených na tenké
plátky (350 g)
2 jablka odrůdy Granny
Smith, zbavená jádřinců
a nakrájená na tenké
plátky (300 g)
½ středně velké červené
cibule, nakrájená na tenké
plátky (60 g)
140 g zakysané smetany
50 g najemno nasekaného
kopru
100 g sušených višní nebo
amerických brusinek
(klikva, možno vynechat)
sůl a černý pepř

Majonéza

1 najemno nakrájená malá
šalotka (20 g)
1 žloutek
1 lžička dijonské hořčice
1 lžička javorového sirupu
1 lžíce jablečného octa
80 ml slunečnicového oleje
80 ml řepkového oleje





2 středně velké mrkve,
oloupané a nakrájené
na tenké špalíčky (140 g)
1 malá bulva fenyklu,
nakrájená na 3mm plátky
(120 g)
60 ml citronové šťávy
¼ hlávky malé kapusty,
nakrájené na 3mm
proužky (120 g)
1 velká čekanka radicchio,
nakrájená na 3mm
proužky (200 g)
1 středně velká červená
paprika, nakrájená
na tenké proužky (100 g)
1 červená chilli paprička,
nakrájená na tenké plátky
100 g řeckého jogurtu
40 g majonézy
1½ lžičky dijonské hořčice
1½ lžičky medu
1 lžice olivového oleje
30 g nejmenno nasekané
petrželky
20 g nejmenno nasekaného
kopru
10 g nejmenno nasekaného
estragonu
sůl a bílý pepř

Kořeněné ořechy kešů

120 g nahrubo nakrájených
ořechů kešů
¾ lžičky mleté kurkumy
¾ lžičky mletého římského
kmínu
1½ lžičky mleté papriky
¾ lžičky krupicového cukru

Po chvilce krájení a sekání budete mít mísu osvěžující čerstvé zeleniny. Chcete ušetřit čas? Nakrájejte zeleninu pomocí robotu: konečný výsledek nebude tak krásný, ale salát bude stejně lahodný. Pro úsporu času můžete podobně použít pražené ořechy místo kořeněných ořechů kešů, pokud však budete tyto ořechy připravovat, zdvojnásobte nebo ztrojnásobte uvedená množství surovin: výborně chutnají jako drobné zákusky k nápojm. (Obrázek na předchozí straně.)

.....

Přehřejte troubu na 180 °C (horkovzdušnou na 160 °C, plynovou nastavte na stupeň 4).

Ve velké míse smíchejte mrkev, fenykl a 2 lžice citronové šťávy. Nechte 20 minut rozležet a pak vyklopte do cedníku.

Ořechy kešů dejte do misky, přidejte kurkumu, římský kmín, mletou papriku, cukr a špetku soli a zhruba lžici vody, aby se koření přichytilo na ořechy. Promíchejte a rozložte na plech vyložený pečicím papírem. Pražte v troubě zhruba 12 minut dozlatova. Ořechy musejí křupat. Vyjměte je z trouby a nechte vychladnout.

Do velké mísy vraťte mrkev a fenykl, přidejte kapustu, čekanku radicchio, červenou papriku a chilli papričku a důkladně promíchejte.

Prošleháním jogurtu s majonézou, hořčicí, medem, olivovým olejem, zbývajícím citronovou šťávou, ¼ lžičky soli a špetkou bílého pepře připravte dresink. Nalijte ho na zeleninu a promíchejte. Přidejte bylinky a kořeněné ořechy, zamíchejte a podávejte.

SALÁT ZE SYROVÉ ČERVENÉ ŘEPY S BYLINKAMI

ČTYŘI PORCE

Tento křupavý a svěží salát se spoustou ostrých, peprných, „zdravých“ chutí představuje dobrý způsob, jak zahájit nebo zakončit jídlo, případně jak doplnit jiné letní pokrmy, jejichž základem je zelenina. Výborně chutná také ke grilovanému jehněčímu či k tučné rybě na grilu. Připravte si všechny suroviny předem a křehké listy bylinek uchovávejte v dobře uzavřené nádobě s vlhkým ubrouskem na dně v chladničce. Salát promíchejte těsně před podáváním.

.....

Předehřejte troubu na 200 °C (horkovzdušnou na 180 °C, plynovou nastavte na stupeň 6).

Mandlové lupínky, sezam a dýňová semena smíchejte a rozprostřete na plech. Plech dejte do trouby a směs pražte 6 minut. Vyjměte z trouby a nechte vychladnout.

Do velké mísy dejte červenou řepu, bylinky, chilli vločky a citronovou kůru. Přidejte mandlové lupínky, sezam a dýňová semena, citronovou šťávu a olivový olej spolu s ¼ lžičky soli a špetkou čerstvě umletého černého pepře. Promíchejte a ihned podávejte.

30 g mandlových lupínků
15 g sezamu
45 g dýňových semen
3 středně velké červené řepy, oloupané a nakrájené na tenké proužky (300 g)
40 g natrhaných lístků bazalky
20 g lístků petrželky
30 g lístků kopru
20 g lístků koriandru
10 g lístků estragonu
1 lžička chilli vloček
2 lžičky nastrohané citronové kůry
3 lžíce citronové šťávy
75 ml olivového oleje
sůl a černý pepř



CELEROVÝ SALÁT SE SÝREM FETA A VEJCI NAMĚKKO

ČTYŘI PORCE

Přidání sýra feta, podobně jako přidání citronové šťávy nebo koriandru, patří mezi nejstarší triky v mojí knize. Snažím se jimi vylepšit recept. „Určitě by to spravilo trochu fety,“ říkáme vždycky v naší zkušební kuchyni, když nějaké jídlo vypadalo na papíře úžasně – a ve skutečnosti až tak báječné není, „ale to by bylo moc jednoduché.“ Je to opravdu snadné a působivé, snažím se však omezit počet případů, kdy se uchyluji k přidání sýra feta, aby zůstal něčím zvláštním (musím přiznat, že s citronem a koriandrem mám menší úspěch).

V tomto receptu je však sýr feta potřebný pro zaplnění mezery mezi ostrým, křupavým a zdravě chutnajícím salátem a teplým, krémovitým, hutným vejcem. Výsledkem je velmi uklidňující pokrm.

.....

Celerové řapíky, zelenou papriku a cibuli dejte do mísy, posypte cukrem a ½ lžičky soli a dobře promíchejte. Nechte 30 minut rozležet, aby zelenina změkla a aby z ní sůl vytáhla část šťávy, kterou později přidáte do dresinku.

Citrony seřízněte na obou koncích a pak z nich ostrým nožikem oloupejte kůru i s bílou vrstvou. Nad miskou rozdělte citrony na dílky a z dílků odstraňte tenké blanky.

Oloupané dílky citronů přidejte ke změkklé zelenině spolu s lístky celeru, petrželky a koriandru, kapary, chilli papričkami, olivovým olejem a trochou černého pepře. Opatrně promíchejte.

Těsně před podáváním opatrně vložte vejce do vroucí vody a vařte je 6 minut na mírném ohni. Částečně je zchladte studenou vodou tak, aby po oloupání zůstala uvnitř ještě teplá, a oloupejte je. Žloutek by měl zůstat tekutý.

Upravte salát na talíře, posypte kousky sýra feta a na každý talíř dejte rozlomené vejce uvařené naměkko. Dokončete několika kapkami olivového oleje a trochou černého pepře a ihned podávejte.

8 řapíků celeru,
nakrájených šikmo
na tenké plátky (400 g)
2 zelené papriky, nakrájené
na 0,5cm proužky (200 g)
1 středně velká cibule,
nakrájená na tenké plátky
(150 g)
1 lžička krupicového cukru
4 citrony
20 g lístků celeru
15 g lístků petrželky
15 g lístků koriandru
4 lžice kaparů
2 zelené chilli papričky,
zbavené semen
a nakrájené na tenké
plátky
2 lžice olivového oleje
a trocha navíc
na dokončení
4 vejce
200 g sýra feta, nalámaného
na 2cm kousky
sůl a černý pepř

ČTYŘI PORCE

jako předkrm

SALÁT Z POTOČNICE S KŘEPELČÍMI VEJCI, RICOTTOU A SEMÍNKY

12 křepelčích vajec
2 rozdrčené malé stroužky
česneku
1½ lžice citronové šťávy
50 ml olivového oleje
a trocha navíc
na dokončení
15 g lístků kopru
15 g natrhaných lístků
bazalky
15 g lístků koriandru
30 g potočnice
50 g ricotty
sůl a černý pepř

Semínková směs

1½ lžice mandlových
lupínků
1½ lžice dýňových semen
2 lžičky sezamu
½ lžičky semen černuchy
¼ lžičky chilli vloček
¼ lžičky olivového oleje

Semínková směs nasypaná na salát v závěru přípravy skutečně vylepší vzhled, konzistenci i chuť pokrmu. Připravte jí více, než spotřebujete najednou, uložte ji do sklenice se šroubovacím uzávěrem a posypte jí jiný pokrm, kterému bude scházet křupavost.

V podnicích Ottolenghi jsme touto semínkovou směsí vylepšili mnoho salátů, takže jsme se jednoho dne rozhodli, že ji začneme prodávat ve sklenicích pod názvem „Samiho semínka“ vedle nové řady kořeněných ořechů, které také měly podobným způsobem nést Samiho jméno. Lisa Reynoldsová, elegantní bývalá vedoucí směny v restauraci Ottolenghi, právem poznamenala, že by tyto názvy nutně nemusely u našich zákazníků zvyšovat zážitek z jídla, jak jsme měli v úmyslu, a našťástí nás přesvědčila, abychom štítky změnili, ještě než jich bylo vytištěno velké množství.

Začněte semínkovou směsí. Všechny přísady dejte do pánvičky, přidejte špetku soli a směs zahřívejte 3–5 minut za častého míchání na středně silném ohni. Sezam by měl zežloutnout. Pánvičku odstavte a směs nechte vychladnout.

Křepelčí vejce vložte do rendlíku, přelijte je studenou vodou a vodu přiveďte k varu. Vařte půl minuty, chcete-li mít vajíčka poloměkka, nebo 2 minuty, chcete-li je mít uvařená natvrdo. Ochlaďte je studenou vodou a oloupejte.

Česnek, citronovou šťávu a olivový olej dejte do misky s ¼ lžičky soli a trochou černého pepře. Prošlehejte a odložte.

Bylinky smíchejte s potočnicí a polovinu směsi pak rozdělte na čtyři talíře na předkrm. Křepelčí vejce rozpulte a na každý talíř dejte několik půlek. Pomocí lžičky vytvořte z ricotty kopečky, dejte je do salátu a povrch salátu pokapejte dresinkem. Na talíře přidejte zbývající salát a snažte se navršit co nejvyšší hromádky. Zbývající půlky křepelčích vajec a kopečky ricotty rozdělte na porce na talířích, saláty pokapejte trochou oleje, posypte semínkovou směsí a ihned podávejte.



200 g květáku (asi třetina hlávky), rozebraného na růžičky
 200 g ředkviček (pokud možno dlouhých), nakrájených po délce na tenké plátky
 200 g chřestu, nakrájeného po délce na tenké plátky
 30 g potočnice
 100 g čerstvého nebo mraženého hrášku (mražený povařte 1 minutu a ochlaďte studenou vodou)
 20 g lístků bazalky
 75 g vypeckovaných oliv kalamata

Dresink

1 najemno nakrájená malá šalotka (20 g)
 1 lžička majonézy
 2 lžíce šampaňského octa nebo kvalitního bílého vinného octa
 1½ lžičky dijonské hořčice
 90 ml kvalitního slunečnicového oleje
 sůl a černý pepř

Určité druhy zeleniny – dobrými příklady jsou květák, vodnice, chřest a cuketa – se v Británii téměř nikdy nejedí syrové. Když přijedu domů na návštěvu k rodičům, vždycky si pochutnávám na křupavém salátu, jako je tento, kde jsou sezonní druhy zeleniny pouze nakrájené a smíchané v míse s jemným dresinkem. Výsledek je ohromující: krásně vyjadřuje podstatu daného ročního období, a proto doporučuji vždycky připravovat tento salát s čerstvou sezonní zeleninou nejlepší kvality. To je opravdu velmi důležité. Totéž platí i pro dresink: pokud můžete, používejte dobrý slunečnicový olej, který skutečně chutná po slunečnicových semínkách. Jedině tak bude salát takový, jaký má být.

Chřest nejsnadněji nakrájíte na tenké plátky škrabkou na zeleninu.

Nejprve připravte dresink. Ve velké míse smíchejte šalotku, majonézu, ocet a hořčici. Důkladně prošlehejte a během šlehání pomalu přilévejte olej, přidejte ¾ lžičky soli a pořádnou špetku čerstvě umletého černého pepře.

Do dresinku dejte suroviny na přípravu salátu, opatrně promíchejte rukama a podávejte.

KŘUPAVÝ SALÁT Z KOŘENOVÉ ZELENINY

DVĚ AŽ ČTYŘI PORCE

Snížení počtu receptů na přípravu salátů ze syrové zeleniny pro tuto knihu bylo pěkně obtížné. Salát z červené řepy, mrkve a červeného zeli, salát z červené řepy s celerem, luxusní coleslaw, raw zeleninový salát, křupavý salát z kořenové zeleniny, salát z nakyslého jablka a celeru: při hledání zkráceného seznamu k dokonalosti dovedených a vysoce hodnocených salátů padlo za obětí (do našich žaludků) mnoho kusů zeleniny. Kráječ nebo robot s příslušným nástavcem vás může uchránit před nepořádkem v kuchyni a ušetřit vám čas.

.....

Špalíčky zeleniny dejte do velké mísy, přidejte chilli papričku, citronovou šťávu, ocet, cukr, olej a $\frac{1}{3}$ lžičky soli. Promíchejte a odložte.

Mandlové lupínky minutu pražte za stálého míchání v pánvičce. Přidejte mák a opékejte ještě další minutu tak, aby mandle příliš neztmavly. Vysypte z pánvičky a odložte.

Těsně před podáváním přidejte k zelenině mandle, mák, koriandr a kopr a promíchejte. Rozdělte do misek nebo upravte na velký talíř, posypte zrníčky z granátového jablka a servírujte.

1 malá kedlubna, oloupaná
a nakrájená na 5cm
špalíčky o průřezu
1–2 mm (100 g)
 $\frac{1}{4}$ malého tuřínu, oloupaná
a nakrájená na 5cm
špalíčky o průřezu
1–2 mm (100 g)
1 malá vodnice, oloupaná
a nakrájená na 5cm
špalíčky o průřezu
1–2 mm (80 g)
1 malá mrkev, oloupaná
a nakrájená na 5cm
špalíčky o průřezu
1–2 mm (60 g)
1 červená chilli paprička,
nakrájená najemno
1 lžíce citronové šťávy
1 lžíce jablečného octa
 $1\frac{1}{2}$ lžičky krupicového
cukru
 $1\frac{1}{2}$ lžíce řepkového oleje
25 g mandlových lupínků
2 lžičky máku
20 g lístků koriandru
15 g lístků kopru
zrníčka z $\frac{1}{2}$ malého
granátového jablka (50 g)
sůl

ČTYŘI PORCE

jako předkrm

2 malé červené cibule
(celkem 200 g)
3 lžíce olivového oleje
50 g lískových oříšků
ve slupce
60 g nahrubo natrhaných
listů čekanky radicchio
40 g listků bazalky
40 g listů potočnice
6 velkých zralých fíků
(celkem 300 g)
1 lžíce balzamikového octa
¼ lžičky mleté skořice
sůl a černý pepř

FÍKOVÝ SALÁT

Nejllepší doba pro nákup fíků je konec léta a začátek podzimu. V kteroukoli jinou roční dobu budete pravděpodobně kupovat plody z dalekých krajů, a protože fíky již po utržení nedozrávají, budou obvykle bez chuti a vysušené. Aby byl fík skutečně dobrý, musí vypadat, jako by se zrovna chystal prasknout. Po lehkém stisknutí by v něm měl zůstat důlek. Musí být skoro vtíravě sladký, měkký a šťavnatý. Jestliže se vám podaří najít fík odpovídající těmto kritériím, ručím vám za božský zážitek. Salát dokončete těsně před podáváním a servírujte jako předkrm.

.....
Přehřejte troubu na 220 °C (horkovzdušnou na 200 °C, plynovou nastavte na stupeň 7).

Oloupejte cibule a rozpulte je po délce, půlky nakrájejte na klínky široké 3 cm. Promíchejte je s ½ lžíce olivového oleje, špetkou soli a trochou černého pepře a rozprostřete na plech. Cibuli pečte v troubě 20–25 minut s jedním nebo dvojím promícháním, dokud není měkká a zlatá a klínky nezačnou být v některých částech křupavé. Vyjměte plech z trouby, klínky cibule nechte vychladnout a pak je rozeberte rukama na kousky.

Snižte teplotu v troubě na 160 °C (v horkovzdušné na 140 °C, v plynové na stupeň 3). Na malý plech rozprostřete lískové oříšky a pražte je 20 minut. Vyjměte je z trouby, zlehka promněte v utěrce, aby se odstranily uvolněné slupky, nechte vychladnout a pak je nahrubo rozdrťte nožem položeným naplocho.

Salát upravte na čtyři talíře. Smíchejte tři druhy listů a několik různých listů dejte na každý talíř. Fíky nakrájejte po délce na 4 nebo 6 kousků. K listům na talířích přidejte několik kousků fíků a trochu pečené cibule. Navrch rozdělte zbývající listy, potom kousky fíků a cibuli. Měla by vzniknout malá pyramida.

V malém hrnku prošehejte zbývající olivový olej, ocet a skořici se špetkou soli a trochou černého pepře. Dresinkem pokapejte salát, navrch nasypete lískové oříšky a podávejte.





Občas, ne příliš často, přinesla moje maminka domů pomelo. Obvykle jenom leželo na kuchyňském pultu, taková mohutná, starobylá věc, a my děti jsme s ní nemohly nic dělat. Musel přijít někdo dospělý, aby pořádným nožem odstranil tlustou kůru a potom osvobodil šťavnatou dužninu z tuhých, hořkých blanek. Byl to hotový obřad, který maminka konala po večeři. Všichni jsme seděli a čekali, jako kuřata v hnízdě, na drahocenné kousky, které nám podávala. Nikdy to nebylo dostatečně rychle.

Dnes považuji pomelo za druh ovoce, který patří k těm nejvíce nedoceneným. Pomeranče a grapefruity jsou takřka obyčejnou každodenní součástí jídla, zatímco s třetím členem citrusové trojice si mnoho lidí neví rady. S radostí tedy vychvaluji jeho hořkosladkou, mírně ostrou chuť a pevnou, a přitom šťavnatou dužninu téměř komukoli, kdo mi chce naslouchat. Pomelo je osvěžující, lahodné, a stojí za to věnovat trochu úsilí jeho loupání.

Pomela mají různou velikost. Na tento salát budete potřebovat dvě až tři, jsou-li velikosti grapefruitu, nebo jedno, koupíte-li velké.

Salát chutná výtečně ke grilovaným krevetám nebo kalamárům, a pokud jste ochotni přijmout přísady, které nejsou vegetariánské, přidejte několik kapek rybí omáčky, aby ovoce mělo další hloubku. Studené uvařené ryžové nudle dodají salátu objem a promění ho ve svěží vegetariánský hlavní pokrm.

Nejprve připravte marinádu. Do malého rendlíku dejte ocet a cukr a opatrně je zahřívejte za stálého míchání, dokud se cukr nerozpustí. Rendlík odstavte, přidejte vodu z pomerančových květů, badyán, skořici, zázvor a chilli papričky a odložte.

Ostrým nožem oloupejte pomelo. Rozdělte je na dílky, odstraňte bílou vrstvu pod kůrou i tenké blanky. Rozdělte dílky na kousky, dejte do mělké nádoby a přelijte marinádou. Nechte nejméně 30 minut odležet – čím déle, tím lépe.

Odstraňte badyán a skořici. Marinádu slijte. Pomelo, zázvor a chilli papričky dejte do velké mísy, přidejte 3 lžíce marinády a zbývající přísady salátu, kromě sezamu a arašídů, spolu s ¼ lžičky soli. Opatrně promíchejte, podle potřeby přidejte trochu marinády, posypte sezamem a arašidy a podávejte.

Marináda

- 75 ml rýžového vinného octa
- 40 g palmového (nebo jiného krupicového) cukru
- 1 lžíce vody
- z pomerančových květů
- 2 badyány
- 1 svítek skořice, rozlomený na dva kusy
- 10 g čerstvého zázvoru, oloupaného a nakrájeného na tenké špalíčky
- 2 červené chilli papričky, zbavené semen a nakrájené na tenké proužky

Salát

- 1 velké pomelo (nebo 2 malá, celkem 1 kg, 350 g po oloupání a rozebrání na dílky)
- 1 malé zelené (nebo obyčejné) mango, oloupané a nakrájené na tenké proužky (140 g)
- 10 g lístků koriandru
- 10 g lístků máty
- 4 baby červené (nebo obyčejné) šalotky, nakrájené na tenké plátky (40 g)
- 60 g potočnice
- 2 lžičky arašídového oleje
- ¾ lžíce limetové šťávy
- 2 lžičky černého sezamu (nebo bílého, pokud černý neseženete)
- 40 g pražených nesolených arašídů, nasekaných nahrubo
- sůl

SALÁT S RŮŽOVÝM GRAPEFRUITEM A KOŘENÍM SUMAH

6 růžových nebo červených
grapefruitů (celkem 2,2 kg)
2 lžíce krupicového cukru
1 malá sušená červená chilli
paprička (je-li velmi ostrá,
nedávejte ji celou)
60 ml olivového oleje
1½ lžíce citronové šťávy
1 lžíce koření sumah
(škumpa)
½ středně velké červené
cibule, nakrájená na velmi
tenké plátky (70 g)
2–3 malé červené čekanky,
rozebrané na listy, velké
listy šikmo rozpůlené
(280 g)
80 g potočnice
20 g listků bazalky
sůl

Slovo grapefruit nebo jeho konotace často hosty odrážejí a brání jim, aby si jídlo s ním uvedené v jídelním lístku objednávali. Ale nebojte se a ochutnejte ho: jeho kyselost je v tomto salátu více než vyvážena sladkostí bazalky a dresinku. Můžete ho podávat jako předkrm na probuzení chuťových buněk nebo mezi chody, ale také jako přílohu ke smaženému tofu nebo ke kořeněnému pečenému kuřeti. Příprava grapefruitu chvíli trvá, můžete si ho však nachystat poměrně dlouho předem.

.....

Z 5 grapefruitů seřízněte ostrým nožem oba vrcholy a potom z nich oloupejte kůru i s bílou vrstvou pod ní. Nad miskou rozeberte grapefruity na dílky, odstraňte všechny blanky. Blanky dejte do cedníku a opatrně z nich vymačkejte zbylou šťávu do rendlíku.

Z posledního grapefruitu vymačkejte šťávu – s tou, která je už v rendlíku, by jí mělo být 300 ml. Přidejte cukr a chilli papričku a směs přiveďte k varu. Zmírněte oheň na střední a vařte asi 30 minut, dokud omáčka nezhoustne a neodpaří se tak, aby jí v rendlíku zbylo asi 5 lžic. Nechte ji vychladnout, potom do ní vešlehejte olivový olej, citronovou šťávu, sumah a ¼ lžičky soli.

Dílky grapefruitu, cibuli, čekanku, potočnici a bazalku dejte do velké mísy. Přelijte přes ně tři čtvrtiny dresinku a velmi opatrně promíchejte. Zdá-li se vám salát suchý, přidejte zbývající dresink, jinak zbytek dresinku uložte do chladničky a použijte na jiný listový salát. Ihned podávejte.



ČTYŘI AŽ ŠEST PORCÍ

120 g quino
3 lžíce bílého vinného octa
2 lžíce krupicového cukru
1 středně velká červená
cibule, nakrájená na tenké
plátky (130 g)
60 ml řepkového oleje
½ velké bulvy celeru
(celkem 300 g)
60 ml citronové šťávy
2–3 jablka odrůdy Granny
Smith (celkem 400 g)
2 lžičky máku
1 červená chilli paprička,
nakrájená šikmo na tenké
plátky
15 g nahrubo nasekaných
lístků koriandru
sůl

SALÁT Z NAKYSLÉHO JABLKA A CELERU

Tento salát vás dostane svou ostrou sladkostí a cibulovou chutí, a právě to bych vám doporučil, potřebujete-li nějakou vzpruhu v ospalém zimním večeru. Výborně doplňuje dušené pokrmy. Pokud ho chcete podávat samotný, zkuste přidat hrst nasekaných vlašských ořechů a několik mladých salátových listů. Máte-li mandolinu, nakrájejte na ní celer i jablka.

.....

V rendlíku přiveďte k varu vodu, přidejte quino a vařte ji 9 minut, sceďte jemným sítem, propláchněte studenou vodou a vytřepete z ní co nejvíce vody. Nechte ji oschnout.

V misce prošlehejte ocet s cukrem a lžičkou soli. Přidejte cibuli a vetřete do ní rukama tekutinu. Přilijte olej, zamíchejte a nechte 30 minut marinovat.

Celer oloupejte a nakrájejte na velmi tenké proužky, dejte do misky s citronovou šťávou a zamíchejte, aby nezhnědl. Jablka nakrájejte na čtvrtky, zbavte jádřinců a každou čtvrtku nakrájejte na podobně tenké proužky. Přidejte je k celeru a zamíchejte. Přidejte cibuli, quino, mák, chilli papričku a koriandr. Promíchejte a případně dochuťte solí, cukrem nebo octem. Salát by měl mít ostrou, sladkokyselou chuť.

ČTYŘI PORCE

100 g červené quino
20 g nejemno nasekané
petrželky
20 g nejemno nasekaných
lístků máty
50 g jarní cibulky, nakrájené
na tenké plátky
250 g uvařených fazolí
cannellini, scezených
(lze i konzervované)
dužnina z ½ velkého citronu,
oloupaného a bez semen,
nakrájená nejemno (70 g)
½ lžičky mletého nového
koření
60 ml olivového oleje
sůl a černý pepř

SALÁT S PETRŽELKOU, CITRONEM A FAZOLEMI CANNELLINI

Spoustu salátů tohoto typu jsem snědl, když jsem cestoval po jižním a východním Středomoří při natáčení svého prvního seriálu o středomořské kuchyni. Je velmi jednoduchý, hotový během okamžiku a naprosto lahodný. Červená quinoa vypadá v kontrastu s fazolemi cannellini báječně, nicméně klidně použijte bílou, která vyžaduje o jednu až dvě minuty méně vaření.

.....

Ve středně velkém rendlíku přiveďte k varu vodu. Přidejte quino a vařte ji 11 minut. Sceďte jemným sítem, propláchněte studenou vodou a nechte zcela oschnout. Uvařenou quino dejte do velké mísy spolu s ostatními surovinami, ¾ lžičky soli a trochou černého pepře. Promíchejte a podávejte.