



VAŘÍME S MONY

THESSALONIKI
(SOLUŇ)

S příběhy

KUCHARKA DO KAPSY

www.varimesmony.cz

Soluň – původem správní a přístavní tvrz, se nachází na severu Řecka v oblasti Střední Makedonie, na západ od poloostrova Chalkidiki a 34 km od vesnice Epanomi, ve které jsem strávila větší část života. Do tohoto města jsem dorazila poprvé ve svých letech, zamilovaná a plná očekávání. Člověk míní, život mění, přesto se sem nejraději vracím tak, jako dříve za svítání, dám si voňavou horkou kávu s čerstvým pudinkovým koláčem, posypaným cukrem a skořicí a nechám se unášet neopakovatelnou atmosférou Aristotelova náměstí, zalitého východem Slunce s odlesky vzdáleného, tyčícího se božského Olympu.

Upostřed Aristotelova náměstí stojí po celé zemi proslavená pekárna Terkenlis (Τερκενλης). Ihned brzy ráno pálí čerstvou vanilku tak, aby vůně přilákala probouzející se obyvatele města na své vyhlášené vánočky, třeba ty s kaštanovou nádivkou a polevou z bílé čokolády. Ta je kultovním dárkem všech návštěvníků Soluně při návratu domů. Málo kdo odolá a pokud zde budete ráno, můžeme se potkat na sladké snídani.

Žít v Soluni s dalším milionem a půl multikulturálních spoluobyvatel, hemžících se na malém prostoru druhé největšího řeckého města a po Pireu a Patře třetího největšího řeckého přístavu je fascinující a nepopsatelný zážitek. Zvláštní atmosféru městu dodává až 150.000 vysokoškolských a univerzitních studentů ze všech koutů světa. Projít Soluní po hlavní třídě je katastrofální. Více jak deset roků budované metro rozkopalo tento průtah tak, že průjezd po české D1 je projížďka růžovým sadem. Troubení, proplétání, přednost v jízdě dle situace, tůkance a nezaparkovatelnost přesvědčují o uchování si poněkud drsnějšího „balkánského“ charakteru. Ale i v úzkých, klikatých, jednosměrných uličkách více stojíte. Můžete vnímat historii staveb a dějiny města, původního domova bratrů, věrozvěstů Cyrila (Konstantina) a Metoděje. Ti v roce 863 utekli a dorazili na Velkou Moravu, kde prosadili staroslovenštinu jako bohoslužebný a později zlidovělý nejstarší slovanský spisovný jazyk. Náhle zavoní připravované jídlo, zastavíte, jakkoli zaparkujete a jdete jíst.

Město, které se v ranních hodinách nejenom probouzí, ale část obyvatel teprve usíná, je známé svým rušným nočním životem. Chce to zažít a pak pochopíte, proč o páté či šesté hodině ranní shledáváte na ulici větší provoz než v odpoledních hodinách siesty. S východem slunce se zavírají na předměstích obří podniky s živou hudbou, nazývané buzuki (μπουζουκι), část osazenstva se přesouvá do centra na ulici Θμιστοκλει Σοφουλη, do vyhlášených polévkáren, část se občerství v pojízdných kantýnách tím pod sluncem nejchutnějším párkem s hořčicí (lidově nazývaným špinavcem) a ti nejodolnější se běžící kochat východem slunce na náměstí za první ranní kávy, pily se sýrem a sladkým pudinkovým koláčem.

Miluji jen tak se brouzdat a pozorovat nejvýznamnější památky. Bílá věž, Ano Poli, Aristotelous, nakupování v Tsimiski, bary ve Valaoritou, Filmový festival v přístavním skladu, galerie, lázně, muzea, Byzantské památky, hradby, Archeologické muzeum, všude bary, kavárny a taverny plné lidí jen tak na kávu, drinku či lehkém jídle, vždy s přáteli, rodinou či blízkými. Jídlo si Řekové nechávají až na pozdní odpoledne. Zapadající Slunce, vlahý vánek od moře, jeho nekonečný šum vln, nastupující měsíc přivádějící hvězdy dají zapomenout starostem dneška a umocní plně a opravdově vychutnat si jídla plná chutí Středomoří. U bohatých tabulí se schází celé rodiny a skupiny přátel a dlouho do noci jedí, pijí a klábosí.

Večer co večer se na nábřeží dlouhém několik kilometrů tisíce lidí soustředí s přáteli, baví se, rybaří, sportují a odpočívají. Od přístavu k Bílé věži jsou to zejména bary a kavárny z nichž mnohé mají nepřetržitý provoz. Využívají je především studenti a turisté, pestrá a různorodá směsice všech možných národností, které městu a jeho okolí dodává osobitý punc lokality na pomezí tří kultur – řecké, turecké a balkánské. Dále, až po supermoderní koncertní halu, je to již odpočinkové a relaxační místo s nejrůznějšími parky a sportovišti, pouličním prodejem a vystoupeními, až po etnické festivaly či ukázky praktické vědy univerzitou. Startující a přistávající letadla na nedalekém letišti jen podtrhují tuto atmosféru.

Řecká kuchyně se oprávněně řadí mezi nejlepší kuchyně světa. Ten, kdo ji jednou ochutná, pochopí. Vynikající a především vždy čerstvé suroviny z místních zdrojů jsou její vůbec nejsilnější stránkou. Jehněčí, skopové, telecí, ryby, různé druhy zeleniny a bylinek, rozličné předkrmy, a nesmíme zapomenout na to, čím je Řecko proslulé po celém světě – olivy a olivový olej, sýr feta, šafrán, recina (víno s pryskyřicí), „řecký“ salát a také „fastfoodový“ gyros, souvlaki a jiné speciality. Ale nebyl by to pravý řecký stůl, kdyby nebyl zakončen lahodnou sladkostí, ovocem či „zákusky“, po kterých trnou množstvím cukru zuby, ale nakonec jim přijdete na chuť. Já jsem si oblíbila tento méně sladký a o to chuťově zajímavější recept.

Monny



OBSAH

KOLÁČ S VANILKOVÝM KRÉMEM A SKOŘICÍ	5
KUŘE S RANNÝM ZELÍM	7
CUKETOVÝ SALÁT	9
HOVĚZÍ S LILKEM A RAJČATY	11
PIKANTNÍ POMAZÁNKA Z FETA SÝRU	13
SMAŽENÉ KOBLIHY S MEDEM A OŘECHY	15
KUŘE S TĚSTOVINOVOU RÝŽÍ	17
DUŠENÉ ZELENÉ FAZOLKY S MRKVÍ A BRAMBOREM	19
PEČENÉ CITRONOVÉ BRAMBORY	21
POMERANČOVÝ KOLÁČ	23

SNÍDANĚ/SVAČINA/DESERT

KOLÁČ S VANILKOVÝM KRÉMEM A SKOŘICÍ

PŘÍPRAVA: 50' PORCÍ: 3-4

- › 400 g listového těsta
- › 560 ml mléka
- › 120 g cukru krystal
- › 1 vanilkový lusk
- › 35 g studeného másla
- › 3 žloutky
- › špetka soli
- › špetka citronové kůry
- › 55 g jemné dětské krupice
- › skořice a mletý cukr na posypání

1. Do kastrolu nalijte mléko, sůl, přisypte cukr a přiveďte k varu. Mléko s cukrem nemíchejte, na dně se cukr rozprostře a mléko se tak nepřipálí. Jakmile mléko bude horké, ještě před tím než začne vařit, nasypete do něj krupici a od tohoto okamžiku míchejte do okamžiku než zhoustne. Pak sundejte ze sporáku a vmíchejte na kousky nakrájené studené máslo, dále přidejte vanilková semínka a citronovou kůru. Krém nechte 5' vychladnout a nakonec za stálého míchání přidejte žloutky. Krém přikryjte potravinářskou fólií a nechte vychladit.

2. Listové těsto rozdělte na tři díly a rozválejte na tři obdélníky. Doprostřed těsta dejte krém, přeložte okraje těsta, směrem dovnitř a přes sebe. Položte přeloženou stranou dolů na plech, který jste vymazali máslem nebo na rozprostřený pečicí papír.

3. Vložte do trouby a pečte na 180 stupňů cca 20-30'. Před nakrájením nechte krátce vychladnout, aby krém nevytekl. Posypte cukrem a skořicí.

Koláč s vanilkovým krémem sypaný skořicí. Historie listových koláčů by se dala popsat na několik stran. Nejlepší, nejchutnější a nejrozkošnější je koláč po noční toulce Soluní, prodejny se otvírají za rozbřesku a ideální kombinace, kterou si objednává 90% hladovějících, je jednu porci se sladkou náplní a jednu sýrovou. Pak už si jen vychutnávat tuto pochoutku při úžasných scénériích rozbřesku.



Dnes jsou tyto koláče zcela běžným pouličním jídlem, nejoblíbenější na snídani, rychlý oběd, nebo jen tak uspokojit chuťové pohárky. Původní myšlenky koláčů pocházejí z Konstantinopoli. Ta byla součástí Řecka do dobytí v roce 1453 Turky. Pak ji po Řecku šířili uprchlíci. Většina z nich se tehdy usadila ve Střední a Východní Makedonii. Dodnes se řeší spor o originalitu mezi Soluní nebo Serresem. Samozřejmě se přiklá-ním ke svému zamilovanému městu Soluni.

Ve starověkém Řecku koláče patřily ke každodenní stravě. Plní se mletým masem, sýrem, zeleninou a jiným. Sladká verze na počátku byla pouze bez náplně a nazývala se koláčem chudých. Až později vzniká náplň se sladkým krémem a čerstvou vanilkou, tak zvaná bugatsa.

Jedna z nejslavnější koláčoven v Soluni je ve středu města u Janise. Proces přípravy těsta je technicky dost náročný a lidé, kteří ho připravují jsou skuteční mistři. Všechna příprava kromě hnětení těsta je ruční práce. Těsto se rozdělí na malé kuličky a za pomoci másla se vytahuje tak tenké, jako průsvitný hedvábný papír. Mistr z malé kuličky dokáže vytáhnou těsto na průměr - 1,5 - 2,0 metry.

Tuto techniku se pravděpodobně nezvládnete naučit. Tak vám předán verzi zjednodušenou z listového těsta se zaručeně výtečným krémem, kterou běžně připravují Řekové doma.

MASOVÁ JÍDLA

KUŘE S RANNÝM ZELÍM

PŘÍPRAVA: 70'

PORCÍ: 3-4

- › 1/2 naporcovaného kuřete i s kostí
- › 50-75 ml olivového oleje
- › 2 cibule nakrájené na kostičky
- › cca 1 kg ranného zelí
- › 150 ml bílého vína (nemusí)
- › šťáva z 1/2 citronu
- › špetka čili vloček
- › 1/2 lžičky cukru
- › 1 lžičku sladké papriky
- › 2 bobkové listy
- › 1 plechovka loupaných krájených sterilovaných rajčat (410ml), nebo 1 lžíce protlaku a 4 velká čerstvá rajčata, oloupaná a nakrájená na kostky
- › sůl, pepř
- › 500-700 ml vody (já používám Pí-vodu BCS®)

1. V kastrolu se širokým dnem rozežřete polovinu olivového oleje, vložte do něj maso a restujte prudce ze všech stran 6-7' do zlatova. Jakmile máte hotovo, přilijte bílé víno a nechte vypařit alkohol, dále přidejte bobkový list, okořeňte solí, pepřem, zalijte Pí-vodou BCS® a vařte do okamžiku, kdy maso je tak z 80% měkké.
2. V mezičase na pánvi rozežřete druhou polovinu olivového oleje a restujte cibuli 2'. Pak přidejte čili vločky, sladkou papriku a na velké kusy (cca 5x5cm) nakrájené zelí. Okořeňte solí, pepřem a společně s cibulí ještě 2' nechte povadnout.
3. Jakmile je maso z 80% uvařené, přidejte k němu z pánve předpřipravené zelí, rajčata, cukr a je-li potřeba přilijte Pí-vodu BCS®. Za občasného míchání uvařte do měkka.
4. Přibližně 10' před dokončením, přidejte citronovou šťávu a dochuťte. V konečné fázi na dně kastolu zůstane malé množství šťávy s intenzivní chutí. Podávejte s pečivem.



Vepřové s ranným zelím, řeknete si, takové recepty se dnes přece nedávají na web S tímto receptem jsme se narodili a je velkou částí našeho českého Řetězce DNA..... Ale trochu se pokusím vás vyvést z omylu. V tomto receptu pro Nás velmi netradičně opět hraje hlavní roli, jako u všech středomořských Receptů, zelenina a znovu všude přítomná rajčata. Je to recept z jednoho hrnce. Důležité je použít kuřecí nebo jiné maso i s kostí, které dodá jedinečnou chuť zelí. Nebojte se rajčat, přidejte dostatek olivového oleje a mějte na paměti článek o rajčatech a likopenu. Hrncem zvolte se širokým dnem tak, aby suroviny byly hezky rozložené po jeho dně. Tento recept se v Řecku tradičně podává v zimním období, kdy se zelí sklízí. Vzhled k tomu, že v našich podmínkách se ranné zelí na pultech objevuje od května do července, neváhejte a vyzkoušejte jej i v létě. Běžně se podává s čerstvým pečivem typu ciabatta a sýrem feta, ale osobně si s oblibou dávám jen zelí a maso.

SALÁT/ PŘEDKRM

CUKETOVÝ SALÁT

PŘÍPRAVA: 15'

PORCÍ: 2-3

- › 10 ks baby cuket
- › 4 lžíce olivového oleje
- › 2 lžíce citronové šťávy
- › sůl, pepř
- › 1 lžíci medu (nemusí)
- › 1 lžička na jemno nasekané kopru

- 1.** Do kastrolu s vařící osolenou vodou (já používám Pí-vodu BCS®) vložte cukety a vařte v závislosti na velikosti 3-4 . Pokud jsou cukety větší, podélně je rozkrojte.
- 2.** Do sklenice s uzávěrem dejte olivový olej, citronovou šťávu, med, kopr, sůl a pepř. Sklenici uzavřete a třepáním promíchejte.
- 3.** Pak cukety dejte na talíř, přilijte zálivkou a podávejte.

Cuketový salát z baby cuketek úplně jednoduchá záležitost. Příprava zabere deset minut a výsledkem je svěží a lehounký salát. Cuketa určitě má v seznamu středomořské zeleniny a řecké kuchyně čestné místo, velice snadno se kombinuje s jinou zeleninou a masem. Cuketa je lehce stravitelný vynikající zdroj vitamínů, velmi bohatá na minerály a také je velmi dobrý zdroj vitamínu K a B, včetně kyseliny listové. Dávejte přednost konzumaci cukety i se slupkou, právě ta obsahuje většinu jejich živin. V řecké kuchyni se zálivky nepřislazují, je-li pro vás zálivka příliš kyselá, použijte na docucení med, cukr nebo jiné oblíbené sladidlo.



MASOVÁ JÍDLA

HOVĚZÍ S LILKEM A RAJČATY

PŘÍPRAVA: 90-150' PORCÍ: 4-5

- › 800 g hovězího zadního nakrájené na velké kousky
- › 1 větší cibuli nakrájenou na kostky
- › 2 stroužky česneku
- › 4-5 kuliček nového koření
- › 1 malý kousek celé skořice (nemusí)
- › 3-4 lilky
- › 1 lžíci rajského protlaku
- › 5 čerstvých větších rajčat oloupaných a nakrájených na malé kostky, nebo plechovku konzervovaných krájených rajčat cca 410g
- › 150 ml červeného vína
- › bobkový list
- › špetku cukru
- › 50 ml olivového oleje
- › olej na smažení lilků
- › hrst na jemno nasekané čerstvé petrželky
- › voda (já používám Pí-vodu BCS®) na podlítí
- › sůl, pepř

1. Na pánvi se širokým dnem rozežhřejte olivový olej, orestujte maso ze všech stran tak, aby se zatáhlo. Jakmile máte hotovo přidejte cibuli, česnek, okořeňte solí, pepřem a ještě 2' pokračujeme v restování. Pak podlijte vínem, přidejte Pí-vodu BCS®, tak aby maso bylo ponořené v tekutině a duste do okamžiku, kdy maso je z 90 % měkké.

2. Během dušení masa nakrájejte lilky na velké kusy, dejte do mísy naplněné vodou (já používám Pí-vodu BCS®). Osolte a nechte lilky máčet. Po půl hodině lilky vytáhněte, rukou vodu lehce vymačkejte, a dejte na pánev s rozpáleným olejem osmažit z obou stran. Pak dejte do cedníku okapat přebytečný olej nebo pokládejte na kuchyňský papír a nechte tuk odsát.

3. V okamžiku, kdy je maso připravené, dejte ho do zapékačké mísy, přidejte lilky, skořici, nové koření, bobkový list, rajčata, protlak, cukr, okořeňte solí, pepřem a zalijte do 2/3 vývarem z masa. Přikryjte a dejte do předehřáté trouby na 180 stupňů cca 30-40' zapéct. Kontrolujte tekutiny, v případě potřeby podlijte zbylým vývarem. Během dušení dochuťte a na závěr přidejte čerstvou petrželku.

4. Podávejte s čerstvým pečivem.



Pokud mně položíte otázku, které jídlo je na žebříčku neoblíbenější, tak odpověď je jednoznačná. Hovězí maso s lilkem a rajčaty. Propojení této úžasné zeleniny s hovězím masem je přímo famózní. Místní toto

jídlo považují za sváteční a tradiční, v české kuchyni lze přirovnat k vepřovému se zelím. Lilek a středomořská kuchyně mají velmi silné pouto, jeden z nejnámějších pokrmů je papoutsakia, nadívaný lilek v překladu "boty", v turecku iman baidly. Lilek jíme smažený, pečený, nakládáný v octu nebo dokonce i nakládáný na sladko, nekonzumuje v syrovém stavu, mohl by způsobit nevolnost a žaludeční potíže vzhledem k obsahu solaninu. Lilek má ale mnoho tváří a barev. Na ostrově Santorini v USA se pěstují lilky bílé a v Asii nažloutlé. Muže být podlouhlého, baculatého nebo i hruškového tvaru. Při přípravě lilku mu dopřejeme spíše tmavší barvu, vynikne jeho opravdová chuť. Jeden z důležitých typů, jak zeleninu správně připravit je, že ji před smažením namočíme do studené osolené vody. Tímto procesem jí zbavíme, přirozené hořkosti a při smažení nepojme tak velké množství tuku, před smažením rukou přebytečnou vodu lehce vymačkejte.



PŘEDKRM/SNÍDANĚ

PIKANTNÍ POMAZÁNKA Z FETA SÝRU

PŘÍPRAVA: 35'

PORCÍ: 5-6

- › 200 g sýru feta
- › 1/2 červené papriky (kapije)
- › 1 pálivá paprika (podle chuti)
- › 1 lžičce jogurtu 10% tuku
- › 1 lžičce olivového oleje

- 1. Papriky vložte do předehřáté trouby na 200 stupňů a pečte cca 20-30' do měkka. Jakmile jsou hotové, zbavte papriky slupky a semínek.**
- 2. Do mixeru vložte fetu, očištěnou papriku, jogurt, olivový olej a rozmixujte. Nechte 20' naležet, ochutnejte pikantnost a podávejte.**

Pikantní pomazánka je z feta síru. Pokud si v Soluni zajdíte do nějaké taverničky, posadíte se a dáte si něco ať malého nebo většího k snědku, určitě začnete tímto pikantním dipem. Podají vám ho s bagetou do křupava opečenou a pokapanou olivovým olejem. Zaručeně nejlepší start k dalším dobrůtkám. Každá oblast připravuje tento dip svým zaručeně nejlepším způsobem. Základem je kvalitní feta sýr a opečená pálivá paprika. V taveně jsem ji vždy připravovala na červeno s opečenou kapií, přesně tato verze, kterou jsem vám popsala.



DEZERT

SMAŽENÉ KOBLIHY S MEDEM A OŘECHY

PŘÍPRAVA: 20'

PORCÍ: 2-4

DOBA KYNUTÍ: 1-3 HOD.

- › 150 g hladké mouky
- › 180-200 ml vody (já používám Pí-vodu BCS®)
- › 3/4 lžičky sušených kvasnic
- › 1 lžička soli
- › 3 lžíce na hrubo namletých vlašských ořechů
- › med a skořice

- 1.** Všechny ingredience (mimo skořici) dejte do mísy a zamíchejte řídké lepkavé těsto. Těsto zakryje látkovou pokrývkou viz. vaříměsmony.cz a dejte kynout. Doba kynutí je individuální a záleží na mnoha faktorech, jako teplo, vlhkost, místo kynutí, mouka a jiné.
- 2.** Před samotnou přípravou těsto promíchejte (v případě, že je příliš řídké přidejte trochu mouky, je-li moc husté přilijete Pí-vodu BCS®). Těsto je ve své podstatě řídké, při sázení do oleje by mělo lehounce sklouznout ze lžíce.
- 3.** V malém kastrolu dobře rozehřejte větší množství oleje a lžící sázejte koblížky. Rychle se nafouknou, jednou otočte a hned pokládejte na kuchyňský papír a nechejte okapat přebytečný tuk.
- 4.** Na závěr polijte medem, skořicí a posypte namletými ořechy. Koblížků připravte jenom tolik, kolik sníte, po vychladnutí ztrácí svou křupavost.



Těsto na koblížky lze připravit třeba i den nebo večer předem. Těsto zamíchejte a přikryté potravinářskou fólií tak, aby neoschlo, vložte do lednice a nechte celou noc pomalu kynout. Na druhý den, tak hodinu před samotnou přípravou, těsto vytáhněte, zamíchejte a nechte před smažením ohřát na pokojovou teplotu. Koblížky smažte v každém případě ve větším množství oleje, ve své podstatě v tuku musí plavat. Druhá základní věc je, že je budete sázet do oleje v malém množství. Do oleje nesmí přijít velké množství těsta aby se jeho teplota nesnížila. Koblížky by se nesmažily do křupava. Koblížek sám o sobě nám může připadat příliš slaný. Právě sůl zajistí krásný křupavý efekt. V okamžiku, kdy jej pokapete medem, chutě se úžasně vyrovnají. Podávejte čerstvé nejlépe se zmrzlinou. Nedoporučuji koblížky smažit delší dobu před podáváním, ztrácí svou křupavost a požitek z této lahodné pochutiny nebude tak dokonalý.

MASOVÁ JÍDLA

KUŘE S TĚSTOVINOVOU RÝŽÍ

PŘÍPRAVA: 50' PORCÍ: 3-4

- › 6-8 kuřecích křídel
- › 1 větší cibule nastrohaná na hrubém struhadle
- › 2 stroužky česneku nakrájeného na jemno
- › 50 ml olivového oleje
- › 5-6 malých šery rajčátek
- › 250 g těstovinové rýže
- › sůl, pepř
- › 1 cuketa nakrájená na malé kousky
- › 600 - 700 ml vody (já používám Pí-vodu BCS®)

1. Do kastrolu se širokým dnem nalijte olivový olej, rozehejte a restujte do zlatova kuřecí křídla z obou stran. Jakmile máte hotovo, vytáhněte je a dejte stranou.

2. Do toho samého kastrolu dejte cibuli, česnek, cuketu, rajčata překrojená na půl a restujte 4-5'. Pak k zelenině přidejte křídla, okořeňte solí, pepřem, zalijte Pí-vodu BCS®, přikryjte a duste cca 30'. Jakmile jsou kuřecí křídla téměř měkká, přisypte těstovinovou rýži, promíchejte a duste dalších 10' do měkka. V průběhu dušení kontrolujte tekutiny, je-li potřeba podlijte.

3. Dochutěte a podávejte.

Kuře s těstovinovou rýží je stejně jako těstovinová rýže po celém Řecku velmi oblíbená. Tak jako jiné bezmasé pokrmy se tato rýže podává samostatně jen s podušenou zeleninou a s olivovým olejem, něco jako rizoto. S mojí kamarádkou Elen jsme pravidelně navštěvovaly trhy po celém městě Soluň. Každá ulice má nějaké kouzlo nebo gastronomické překvapení, každá čtvrť má určený den, kdy se zavře na celé dopoledne. Do celé ulice se ihned v brzkých ranních hodinách nahrnou malí i velcí chovatelé a zemědělci. Začíná velká prodejní šou. My jsme společně s Elen v části Soluně jménem Kalamaria jezdily na ty nejlepší kuřecí křídla v okolí. Tak tedy ochutnejte mé oblíbené jídlo z jednoho hrnce, křídýlka s těstovinovou rýží. Na co si dát pozor u tohoto receptu? Vyberte tu nejlepší základní surovinu, jak maso, tak dobrý olivový olej. Nepoužívejte zbytečně mnoho koření, vývar z kuřecích křídýlek vám zaručeně vytvoří magickou chuť v jednom hrnci. Křídýlka opravdu hodně orestujte, těstoviny nerozvařte.



BEZMASÁ JÍDLA

DUŠENÉ ZELENÉ FAZOLKY S MRKVÍ A BRAMBOREM

PŘÍPRAVA: 50'

PORCÍ: 3-4

- › 1 velká cibule nakrájená na tenká kolečka
- › 1-2 stroužky česneku nakrájené na plátky
- › 2 mrkve nakrájené na větší kousky
- › 75 ml olivového oleje
- › 1/2 lžičky cukru
- › 1-2 velké brambory nakrájené na kostky
- › 1 lžice rajčatového protlaku
- › 2 lžice citronové šťávy
- › 700 g zelených fazolek čerstvých popřípadě mražených (použila jsem mražené)
- › 410 g konzervovaných loupaných rajčat (jedna plechovka)
- › 2-3 jarní cibulky nakrájené na malá kolečka
- › 4 lžice na jemno nasekané petržele
- › 1 lžice na jemno nasekaného kopru (nemusí)
- › sůl, pepř
- › 300-400ml vody (já používám Pí-vodu BCS®) nebo zeleninového vývaru

1. Do kastrolu, nebo pánve se širokým dnem, dejte rozehrát olivový olej, přidejte cibuli, jarní cibulku, a restujte do měkka. Postupně přidejte česnek, brambory, mrkev a vše ještě společně s cibulí restujeme cca 1'. Dále přidejte rajčatový protlak, krátce restujte tak, aby protlak uvolnil své aroma.
2. Pak dejte do směsi loupaná rajčata, cukr, fazolky, okořeňte solí a pepřem. Na závěr podlijte Pí-vo dou BCS® nebo vývarem, přikryjte poklicí a nechte cca 30-40' dusit na mírném ohni do měkka.
3. Během vaření kontrolujte tekutiny v případě potřeby podlijte Pí-vodou BCS®.
4. Krátce před dokončením přidejte citronovou šťávu, kopr, petrželku, dochutěte, nechte ještě krátce povařit a podávejte.

Dušené fazolky s mrkví a bramborem je letní jídlo. Pokud v letním, období na tržnici objevíte čerstvé fazolové lusky, určitě neváhejte a okamžitě zařaďte do plánovaného jídelníčku. V Řecku se nazývají tyto druhy jídla olejové, to znamená že při přípravě se olivovým olejem nešetří. Zcela běžně najdete v kuchařských knihách odměrky jako hrst, petržele nebo hrníček olivového oleje. Pravděpodobně vám trochu stoupá adrenalin při myšlence koupat zeleninu v takovém množství tuku, nicméně již desítky let je nazýván olivový olej tekutým zlatem a dosavadní výzkumy to jen potvrzují. Dušené fazolky s mrkví a bramborem je jedno z klasických řeckých jídel, které se pravidelně objevuje na denním stole. Toto jídlo přímo vyžaduje jako přílohu pečivo. Má čtyřletá Natálka toto jídlo s oblibou nazývá zelené špagety. Doufám, že i na váš stůl v tomto okamžiku přišel další inspirativní zeleninový talíř.



BEZMASÉ JÍDLO

PEČENÉ CITRONOVÉ BRAMBORY

PŘÍPRAVA: 60'

PORCÍ: 4-5

- › 2 kg brambor rozkrojených na třetinky
- › 2-3 lžíce plnotučné hořčice
- › šťávu z 1-2 citronů
- › citronovou kůru z půl citronu
- › 1/2 litru zeleninového nebo drůbežního vývaru
- › sůl, pepř
- › oregano
- › 50 -70 ml olivového oleje

- 1. Nakrájené brambory rozprostřete na plech. Do misky dejte olivový olej, citronovou šťávu, kůru, sůl, pepř, oregano, hořčici, promíchejte a zalijte brambory. Pak zalijte vývarem.**
- 2. Brambory vložte do předehřáté trouby na 220 stupňů a pečte cca 40' do okamžiku, kdy se vývar vypeče a zůstane jen omáčka z hořčice a oleje.**

Pečené citronové brambory, pokud máte rádi brambory, nahradí oblíbené smažené hranolky, smažené brambory a jiné. Znovu je před vámi úžasná řecká klasika. Jsem přesvědčena, že se nenajde Řek, který nezná "patátes lemonátes". Citronové brambory, svěží a lahodná příloha, se podávají s oblibou ke všem druhům masa i k rybám. Hlavní roli nehrají jen jako příloha, ale jsou oblíbeny i jako hlavní chod. Třeba jen tak s kouskem sýru feta. Také velmi často se podávají v období půstu. Rozhodně nečekejte brambory vypečené do křupava, ale brambory plné chuti a nesmírně svěží.



DEZERTY

POMERANČOVÝ KOLÁČ

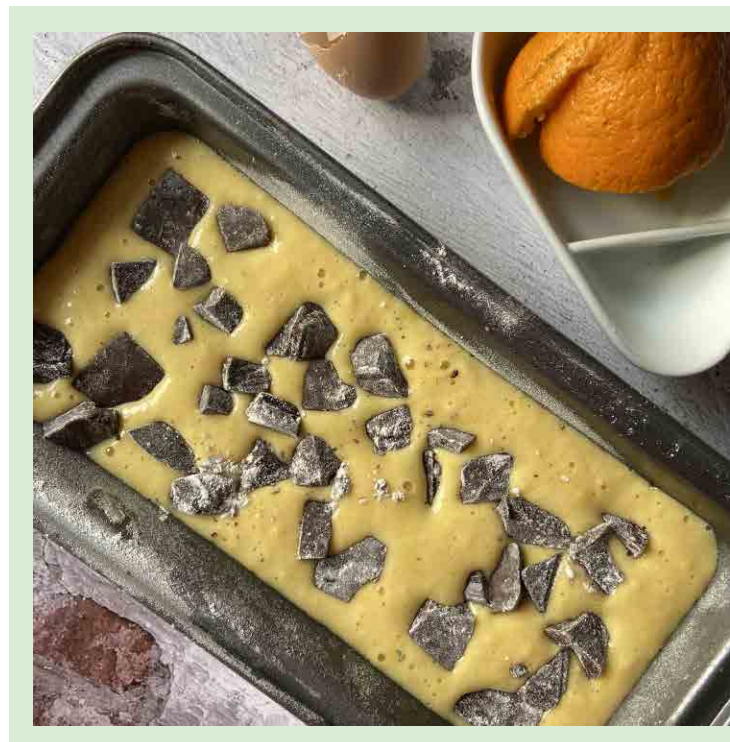
PŘÍPRAVA: 60' PORCÍ: 8-10

- › 1 velký pomeranč (bio)
- › 125 ml čerstvé pomerančové šťávy
- › 60 ml oleje
- › 1 vejce
- › špetka soli
- › 200 g hladké mouky
- › 125 g cukru krystal
- › 1/2 prášek do pečiva
- › 1/2 lžičky sody
- › 80 g hořké čokolády
- › máslo, strouhanka na vymaštění a vysypání formy

1. Pomeranč oloupejte, zbavte bílých středů, dejte do mixeru a rozmixujeme na kaši.
2. Do mísy dejte vejce s cukrem a metličkou, nebo mixerem našlehejte do pěny. Pak do pěny přidejte rozmixovaný pomeranč, pomerančovou šťávu a zamíchejte sodu. Nakonec přidejte olej, sůl a všechno znovu promíchejte.
3. Do druhé mísy dejte mouku, prášek do pečiva a promíchejte.
4. Pak k mouce pomalu přilijte tekutou směs a metličkou smíchejte. Vzniklé těsto nalijte do předem vy- maštěné formy. Nakonec posypte kousky nakrájené čokolády, vložte do předem předehřáté trouby na 180°C a pečte cca 40'.
5. Koláč po vychladnutí vyklopte a podávejte.

Pomerančový koláč provoní neskutečně celý váš příbytek. Použijte šťavnaté pomeranče, nejlépe v lednu nebo únoru, kdy jsou na vrcholu sezóny a zralosti. Jako bonus podávejte se šlehačkou, tak z jednoduché buchtičky vytvoříte Sladký sen a královnu nedělního odpoledne. Každý drobek je dobrý, neuvěřitelně svěží s nádhernou barvou, vůní, zároveň velmi lehký a rychlý na Přípravu. Podávejte na pozdní snídani, ke kávě nebo jako svačinu. Vychutnejte Každé sousto. Pomerančový koláč, tak jako bábovky, je ve středomoří oblíbené. Pár typů jak připravit dokonalý koláč / bábovku.

- všechny suroviny, které budete používat, musí mít pokojovou teplotu
- mouku, prášek do pečiva nebo sodu přesejte nejlépe dvakrát
- při použití pomeranče vybírejte ovoce, které není chemicky ošetřeno (Ošetřené jsou potažené voskem).
- vždy pečlivě vymažte pečící formu, naplňte formu tak, aby po okrajích nebyly kousky těsta, které brání při pečení vyzdvižení těsta.
- vejce a cukr šlehejte do pěny do okamžiku, až se cukr rozpustí
- pokud budete do hotového těsta přidávat kousky čokolády či jiné ovoce, nakrájejte je na malé kousky a obalte lehce v mouce, tak zabráníte poklesu při pečení na dno a zároveň vytvoří hezkou rovnoměrnou mozaiku, po celé výšce koláče.
- dokonalý zážitek zajistí kvalitní čokoláda s vysokým obsahem kakaá.



Všim, že jste se
u vaření pobavili
a hlavně si pochutnali

:)