

5 týdenních lekcí, které vám změní život v kuchyni

Kuchařka pro dceru

Nenechte se zmást mylným dojmem, že stále potřebujete příliv nových receptů a nové inspirace. Je to příliš nebezpečný směr uvažování, který vás může nakonec odradit od vaření. Samozřejmě potřebujete své zdroje inspirace, ale používejte je s rozmyslem a s ohledem na vaši úroveň zkušeností. Mnohem častěji, než zavádíte novinky do kuchyně, zkuste raději chuťově obohatit nebo pozměnit to, co už umíte. Držte se přitom pravidla, že podobné suroviny se chovají podobně a že je dobré brát ohled na chutě, které spolu ladí.

Florentýna

1

2

3

4

5

**„Přidáte-li k jakékoli
večeři nudle, získáte
libovolné množství
porcí.“**

neznámý autor

Týden 4

Chut'

Tentokrát se tedy zaměříme na objevování nových chutí, které přidáme do postupů dávno zažitých. A jdeme rovnou na to.

Pondělí

Projděte zásoby v lednici a vyhod'te, co se v temných koutech povaluje příliš dlouho. Co zbylo z víkendového vaření nebo jste si dovezli z návštěvy, spotřebujte k dnešní večeři podle následujícího návodu. Také si nakupte dostatek zeleniny a ovoce na pár dní dopředu.

Studené maso od včerejška, pokud neleží ve velkém množství omáčky, se skvěle hodí jako přísada do salátu nebo do sendviče. Protože i sendviče mají svá pravidla, o kterých jsem se ještě nezmínila, zkusíme zatím zůstat u salátu. Najděte si recept na salátovou zálivku z lekce 2. Pojďme si ji probrat po položkách a ukažme si, jak se dají zaměnit.

Bílý vinný **ocet** lze zaměnit nejen za jakýkoli jiný, zajímavý, jemný ocet - třeba červený vinný, balzamikový, jablečný, malinový nebo bylinkový, ale může ho zastoupit i něco jiného kyselého. Především citronová šťáva, na salát pro dva obvykle stačí polovina citronu. K jemnějším salátům můžete sáhnout i po pomerančové šťávě smíchané s citronem (samotné pomerančové chybí dostatek kyselosti).

Panenský olivový **olej** lze nahradit jinými za studena lisovanými nebo ochucenými oleji. I

mezi olivovými oleji samotnými jsou rozdíly, časem si jistě najdete ten svůj - ať už řecký, italský nebo španělský. Občas můžete použít olej dýňový, který je tmavý, z upražených dýňových semínek, a velmi výrazný.

Do tradiční zálivky patří další dochucující a spojující složky, především **hořčice**. I zde si jistě vybavíte nejméně pět druhů, které lze použít - a když ne, zpomalte v obchodě u příslušného regálu. Konečně lze zálivku trochu vyladit **do sladka**, třeba přidáním medu, trochou třtinového cukru, ovocného pyré nebo ovocné šťávy. Buďte v tomto opatrní, ne každý salát to snese.

Poslední bod jsou **bylinky a koření**. Čerstvé, sušené, čerstvě mleté, uzené i běžné.

Pondělní úkol:

Zapište si vaše nápady na zálivkové kombinace. Jeden z nich dnes realizujte.

Příklad: jablečný ocet + dýňový olej + čerstvá majoránka + sůl + směs salátových listů + vepřová pečeně od včerejška

Týden 4

Chut'

Úterý

Vraťme se k první lekci a rajským špagetám. Je totiž těstovinové úterý! Pozměňte recept tím, že místo špaget uvaříte úplně jiný druh těstovin: kuskus. Začněte přípravou ochuceného oleje a nakrájením rajčat, protože kuskus budete mít hotový za dvě minuty.

Návod na dvouminutovou přípravu kuskusu: Pro dvě osoby vezměte 2/3 hrnku kuskusu. Vsypte ho do misky, přilijte lžici olivového oleje, velkou špetku soli a vidličkou rozmíchejte, aby se všechna drobná těstovinová zrníčka obalila olejem. Přiveďte k varu vodu, odměřte jí jeden hrnek a nalijte na kuskus do misky. Zakryjte talířem nebo jakoukoli pokličkou a nechte stát na kuchyňské lince. Za dvě minuty odkryjte, načechejte vidličkou a můžete použít. Ochutťe stejně, jako ve zmiňovaných rajských špagetách.

Až vás tahle kombinace přestane bavit, zkuste další změnu chutí: do oleje společně s česnekem nasypete velkorysou špetku sušeného oregána (samozřejmě se ho nebudete pokoušet nakonec vylovit), k rajčatům přidejte vypeckované černé olivy a sýr zaměňte za fetu (nestrouhat, rozdrobit :-)).

Úterní úkol:
Splněno ☐

Středa

Ve druhé lekci ještě zůstaneme a vypůjčíme si z ní dušené kuřecí maso. Na nákupní

seznam si připište kromě masa také 200 g čerstvých žampionů a jeden kelímek smetany na šlehání (sice by stačila smetana na vaření, ale tahle dodá víc jemnosti a chuti). Žampiony před vařením umyjte, odkrojte jim zaschlý konec nožičky a nakrájejte (celé, tak jak jsou) na půl centimetru silné plátky. Do pánve k masu je vhoďte ve chvíli, kdy se maso krásně osmahlo dozlatova a s podlitím vyčkejte, dokud žampiony nepustí šťávu a dokud ta se neodpaří. Smetanu vlijte do pánve hned po horké vodě, vše promíchejte a duste, tak jak to už umíte.

U dušeného kuřete na přírodní způsob jsem zmiňovala, že je tisíc možností, jak ho ochutit. Přijdete na další? Podívejte se na recepty na internetu a v kuchařkách, mnoho jich vychází ze stejného scénáře. Zapište si nápady jako **středeční úkol**.

Příklad: osmahnuté maso zasypat mletou paprikou a kmínem, ke konci dušení přidat scezené, nakrájené kysané zelí, na závěr zjemnit zakysanou smetanou

Příklad: osmahnuté maso zasypat kari kořením a arašídý, zalít kokosovým mlékem

Týden 4

Chut'

Čtvrtek

Pečená zelenina ze čtvrté lekce je můj oblíbený hit, a proto nemůže chybět ani dnes. Zkuste zase jiný druh zeleniny (pokud jste si na to ještě netroufli, možná je čas vyzkoušet růžičkovou kapustu – oslní vás, byť byste byli rození odpůrci kapusty v jakékoli podobě) a použijte také trochu sušených bylinek – třeba oregáno, provensálské bylinky nebo majoránku.

Aby bylo hladovým tvorům učiněno zadost, přidejte k zelenině masové kuličky podle následujícího receptu. Jsou opravdu snadné, upečou se téměř bez pozornosti v jednom pekáčku se zeleninou a dají jí zase nový chuťový rozměr.

Masové kuličky k pečení

Na 4 porce

- všechny suroviny na pečenou zeleninu, plus:
 - 400 g mletého masa (1:1 vepřové a hovězí, dejte pozor, abyste si místo mletého masa nepřinesli domů tzv. “polotovar z mletého masa”, který kromě soli může obsahovat i další nevíтанé suroviny, jako je voda nebo konzervanty)
 - 3 lžíce strouhanky
 - 1 vejce
 - 50 g strouhaného parmazánu
 - 1/2 lžičky soli
 - 500 g mražené růžičkové kapusty
1. Troubu předehřejte na 200°C. Na dno pekáčku nasypete připravenou nakrájenou zeleninu, osolte ji špetkou soli a

promíchejte s olejem, tak jako byste ji chtěli péct samotnou.

2. Mleté maso smíchejte v míse s vajíčkem, strouhankou, sýrem a špetkou soli. Navlhčenýma rukama z této hmoty postupně uválejte kuličky velké asi jako pingpongové míčky a hned je skládejte na vrstvu zeleniny.
3. Vložte do trouby a pečte 25-30 minut, až maso zezlátne. V průběhu pečení také maso pustí šťávu, takže nemusíte zeleninu nijak podlévat ani duševně strádat v domnění, že se příliš vysuší. Podávejte s vařenými brambory nebo pečivem.

Čtvrteční úkol:

Splněno ☐

Pátek

Receptové struktury, stálá schémata postupu, fungují pro veškeré vaření. Podělím se s vámi ještě o jeden zcela báječný recept, který si budete moci kdykoli změnit podle svých chutí a možností a kterým nejenže přimějete děti a muže jíst takové věci, jako celer nebo špenát, ale navíc oslníte každou návštěvu.

Jedná se o jednodruhovou krémovou polévku, která využívá krásný trik se zahuštěním, takže se po chvíli stání na talíři nebo na sporáku nezačne oddělovat na tuhou a tekutou složku, jako tomu u rychlých krémových polévek občas bývá. Navíc je jemná po smetaně, ale přitom v ní smetanu jen tak snadno neodhalíte, protože se vařila celou dobu se zeleninou a stačila se s polévkou spojit.

Týden 4

Chut'

Mrkvová krémová polévka

Až vás mrkev přestane bavit, vyměňte ji za jiný druh zeleniny. A pak zase za jiný, jen se držte pravidla - jedna polévka, jeden druh.

Na 4 porce:

50 g másla

1 malá cibule

300 g očištěné mrkve

500 ml slabého zeleninového vývaru (zde můžete použít kousek bujonové kostky bez glutamátu a jiných zvýrazňujících složek)

1 kelímek šlehačky

1/2 lžičky soli

1. Ve středně velkém hrnci rozpustíte máslo. Jakmile zpění, přidejte mrkev nakrájenou na kostičky, osolte a zvolna duste asi 5 minut, občas promíchejte, aby se nikde nic nepřipalovalo.
2. V mezičase oloupejte a nadrobno nakrájejte cibuli. Přidejte ji k mrkvi na závěr dušení a nechte ještě chvíli změkhnout a zesklivatět (tedy změnit barvu na téměř průsvitnou).
3. Zeleninu zalijte vývarem, šlehačkou a přiveďte k varu. Jemně, zvolna a nezakryté vařte 10-15 minut, až mrkev úplně změkne.
4. Ponorným mixérem polévku rozmixujte najemno a částečně napěňte. Dosolte podle chuti, případně dochuťte i čerstvě mletým pepřem.

Tuto mrkvovou polévku můžete nakonec jemně ochutit i strouhaným zázvorem. Jiné

krémové polévky zase dochuťte jinak:

dýňovou polévku muškátovým oříškem, polévku z červené řepy kmínem a křenem, bramborovou houbovým olejem, rajčatovou bazalkou a česnekem, pórkovou kousky uzeného lososa, cuketovou bylinkami jako je tymián a oregáno. Svě oblíbené kombinace si poznamenejte:

Sobota a neděle

Škola vaření má zavřeno, opakujte si, anebo si na jídlo zajděte někam, kde to máte rádi. Ahoj zase za týden!

Ponaučení

Pokud začínáte tušit, že umění vařit neznamená vlastnit rozsáhlou sbírku receptů, jsem na vás hrdá. Kuchařské postupy mají své zákonitosti, suroviny mají své zákonitosti, a čím víc jich poznáte, tím rychleji porostou vaše schopnosti uvařit cokoli a z čehokoli.