

JANA FLORENTÝNA PIŠOVÁ

MÝCH 10 OBLÍBENÝCH VEČEŘÍ



INSPIRACE NA JEDNODUCHÁ VŠEDNODENNÍ JÍDLA

Florentýna
& KUČAŘKA PRO DCERU

Kuřecí špízy

NA ROZEHŘÁTÉM GRILU NEBO PÁNVI SI MŮŽETE ROVNOU NASUCHO OPÉCT NEJEN PITA CHLEBY K PODÁVÁNÍ, ALE TAKÉ KOUSKY ZELENINY, KTERÉ UDĚLAJÍ JÍDLO KOMPLETNÍ A PLNOHODNOTNÉ



4 porce



35 minut

+ marinování



SUROVINY

Na maso:

600-700 g kuřecích prsou

120 g řeckého jogurtu

1 citron – středně velký

1 lžička soli

3 stroužky česneku

1 lžička cukru

1 lžička sušeného oregána

K podávání:

4 (nebo více) pita chlebů

1 červená kapie

1 žlutá kapie

4 jarní cibulky

Na studenou omáčku k masu:

150 g řeckého jogurtu

1 menší stroužek česneku

1 velká špetka soli

1 velká špetka sušeného

oregana

POSTUP

1. Z kuřecího masa okrájej zbytky tuku na povrchu, blány a blanky, kousky chrupavek. Maso opláchni a nakrájej na kostky velikosti 2-3 cm. Nesejde na tom, jak přesně budou velké, ale záleží, aby byly co do velikosti podobné.
2. V míse smíchej jogurt, prolisovaný česnek, sůl, cukr a oregano. Citron velmi dobře umyj pod teplou vodou a kůru ostrouhej k ostatním surovinám. Z půlky citronu vymačkej šťávu, zbav pecek a přilij k jogurtu. Tuto marinádu důkladně promíchej s masem, aby se každý kousek masa dobře obalil. Zakryj a ulož do lednice na 1-4 hodiny, ne méně a ne více.
3. Na studenou omáčku k podávání oloupej česnek a prolisuj ho nebo rozetři. V misce smíchej jogurt, česnek, sůl a oregano a v uzavřené nádobce ulož do lednice. Tato omáčka slouží během podávání opečeného masa, protože to žádnou svou omáčku nemá.
4. Odležené maso napíchej po 3-4 kusech na špejle. Rozehřej gril nebo grilovací pánev na vyšší střední výkon, potřij olejem a špízy po obou stranách opékej, až zezlátnou. Dostatečně prohřáté a dodělané maso poznáš tak, že při dotyku prstem pruží, je pevné a na řezu není růžové. Neopékej zbytečně déle, než je nutné, jinak ztratí šťavnatost, měkkost i křehkost. Na středním teple budou špízy hotové nanejvýš za 10 minut.
5. Na rozehřátém grilu či v pánvi můžeš ještě krátce prohřát pita chleby, případně na troše oleje opéct očištěnou a nakrájenou zeleninu. Pokud jako doprovod uvítáš spíše zeleninu čerstvou, bez tepelné úpravy, výborně se hodí například ledový salát nebo coleslaw.

PROČ TOHLE JÍDLO MILUJU? Kuřecí prsa mám ráda a zároveň vím, jaká s nimi bývá potíž. Jsou libová, nemají ochranu proti přílišnému teplu, takže se stačí v kuchyni zapomenout při vyklízení myčky a jsou suchá. Tenhle recept má proti vysušení pojistku v podobě marinády, proto se k němu často vracím.

Jogurt není v marinádě jen kvůli chuti, ale i kvůli práci, kterou odvede, když v něm odpočívá maso. Spolu s citronem ho zkřehčí a udrží šťavnaté i na horkém grilu. Ale pozor na čas, protože když se v marinádě bude maso válet až příliš dlouho, zvláční až moc, tak trochu do blátiva.

A pak je tu skvělé dvojí využití řeckého jogurtu: jednou do marinády, jednou do studené omáčky k podávání. V každé roli chutná jinak. Uvnitř masa zjemňuje, na talíři chladí a spojuje. Kdykoliv dělám rychlé maso bez vlastní šťávy, ptám se: nemohla by mít marináda ještě jiné uplatnění, pokud bych jí připravila víc? Většinou má.

Pomalu pečená treska (nebo losos)

TOTO JE MOJE NEJOBLÍBENĚJŠÍ ÚPRAVA RYBY VŮBEC. DÍKY PEČENÍ PŘI NÍZKÉ TEPLOTĚ NA NĚJAKÉ MINUTĚ NAVÍC VŮBEC NESEJDE A PŘESTO MASO ZŮSTANE ŠŤAVNATÉ A NEVYSUŠÍ SE.



2 porce



30 minut



SUROVINY

Na tresku:

300 g filetu z tresky (nejlépe tzv. tresčí svíčková)
½ lžíce olivového oleje
2 špetky soli
½ lžičky koření nebo bylinky
na ryby

Na okurkový salát:

1 salátová okurka
150 g řeckého jogurtu
2 špetky soli
4 lístky máty (nebo bazalky)

+ jakákoli bramborová
příloha

POSTUP

1. Rybí filety rozkrájej na pár kusů, se kterými se bude lépe manipulovat. Opláchni je, osuš, potřij z obou stran olejem, osol a okořeň.
2. Troubu předehřej na 100 stupňů bez horkovzduchu. Do pekáčku nebo na plech rozlož papír na pečení a na něj polož rybí filety. Pokud jde poznat, kde měla ryba kůži, polož maso touto stranou dolů.
3. Vlož do trouby a peč 25 minut. Upečené rybí maso bude měkké, šťavnaté, ne příliš horké a bude se pod tlakem prstu nebo vidličky rozpadat na lupínky. Pokud se po uplynutí této doby takto nechová, prodlužuj čas pečení po 5 minutách, až projde testem upečení.
4. Okurku jen opláchni, odkroj konce a na hrubém struhadle nastrouhej nahrubo. Jemně osol špetkou soli a nech 10 minut odpočinout.
5. Uvolněnou tekutinu slij a vypij, je škoda ji vylévat. Následně k okurkám přimíchej jogurt, nadrobno nasekané bylinky a osol podle chuti, spíše opatrně, přesolení tomuto salátu nesluší.
6. Salát vydrží v lednici několik dní, vždy však znovu promíchej a případně dosol.
7. Podávej co nejdříve po dopečení, ryba není horká a rychle ztrácí teplotu. Nenech ji zbytečně čekat mimo troubu.

PROČ TOHLE JÍDLO MILUJU? Podobně jako v předchozím případě, taky u ryby se jedná o závod s časem. Mezi „ještě chvílku“ a „už je pozdě“ je často rozdíl jen několik málo sekund, a to není zrovna dobrá vlastnost pro všední večer, kdy se během vaření řeší spousta dalších věcí, které odvádějí pozornost.

Tenhle recept ten závod ruší. Sto stupňů zní jako omyl, ale spočívá v tom celý figl. Při nízké teplotě se rybí maso nesráží prudce, jen se zvolna prohřívá, takže se nestačí tak rychle vysušit. A hlavně: minuta navíc nic nepokazí. Máš najednou obrovské časové okno, ve kterém je ryba prostě dobrá.

Všimni si, že máš v receptu uvedeno, jak poznáš, že je správně hotovo. Zkus rybu vidličkou a sleduj, jestli se pod tlakem rozdělí na lupínky. Rozpadá se? Hotovo. Drží pohromadě a klade odpor? Dej jí ještě pět minut a zkus znovu. Tvoje trouba, tvoje ryba a tloušťka toho konkrétního filetu vědí o čase víc než jakýkoliv recept.

Až tě treska přestane dočasně bavit, vyměň ji za filet z lososa, bude to fungovat stejně tak dobře a svůdně.

Pingpongové míčky

RECEPT NA PINGPONGOVÉ MÍČKY JE JEDEN Z MÝCH NEJSTARŠÍCH. NAPODOBENÍ K PINGPONGOVÝM MÍČKŮM SE DĚJE Z MLETÉHO MASA A RŮŽIČKOVÉ KAPUSTY, AŽ UŽ ČERSTVÉ, NEBO MRAŽENÉ.



3 porce



60 minut



SUROVINY

Potřebujete:

600 g mletého masa (1:1
vepřové a hovězí)
4 lžíce strouhanky
2 vejce
50 g strouhaného
parmazánu
1 zarovnaná lžička soli
500 g růžičkové kapusty
(můžete použít i mraženou)
1 lžíce oleje

PROČ TOHLE JÍDLO

MILUJU? To je jasné.

Růžičkovou kapustu takto
jedí i ti, kdo ji jinak nemusí.

POSTUP

1. Troubu přehřej na 200 stupňů (bez horkovzduchu).
2. Kapustičkám odřízni zaschlé konce stopek a zbav je vnějších zavadlých lístků. Mražené naopak nemusíš ani upravovat, ani rozmrazovat. Tak jako tak je nasyp na dno pekáčku, promíchej s olejem a špetkou soli.
3. Mleté maso propracuj v míse s vejci, strouhankou, sýrem a zbytkem soli. Navlhčenýma rukama z této hmoty postupně uválej kuličky velké asi jako pingpongové míčky a hned je skládej mezi kapustičky a na ně.
4. Vlož do trouby a peč 30 minut, až maso zezlátne. Pokud je po této době stále bledé, pokračuj ještě 5-10 minut v pečení, až získá opečenou barvu. V průběhu pečení maso pustí trochu šťávy, takže nemusíš kapustu podlévat, ani propadat panice, že se příliš vysuší. Nic se nemíchá, nic se nehlídá, prostě to jen ledabyly upeč.
5. Podávej s bramborami nebo pečivem. Případně ještě rozmíchej kelímek zakysané smetany se špetkou soli a bylinkami a přidej na talíř jako studenou omáčku.

Snadné kari

NIC SE NEOPÉKÁ, VŠECHNO JDE SYROVÉ DO HRNCE. DESET MINUT PŘÍPRAV A PAK UŽ JEN NECHÁŠ ČAS, AŽ MASO I ZELENINU POSTUPNĚ ZMĚKČÍ A UDĚLÁ PRÁCI ZA TEBE.



4 porce



2 hodiny



SUROVINY

Na kari:

800 g vepřové plece bez kosti

250 ml kokosového mléka

1 kus zázvoru (cca 3-4 cm)

1-2 lžičky kari koření,

pálivost jak máte rádi

1 špetka kajenského pepře
(můžete vynechat)

450 g mrkve

450 g dýně očištěné, může
být i hokkaido

6 stroužků česneku

1-1½ lžičky soli

čerstvě mletý pepř

zelená petrželka anebo

koriandrové listy

+ dušená rýže nebo jiná

vhodná příloha

POSTUP

1. Vepřové maso očisti od povrchového tuku, blan a šlach a nakrájej na kostky. Česnek oloupej a nasekej nahrubo. Mrkev oškrábej a nakrájej na kostky zhruba stejně velké jako maso. Dýni zbavenou semínek opláchni a taky nakrájej na kostky. Zázvor oloupej a nožem nebo na mandolíně nakrájej na co nejtenčí plátky.
2. Toto kari je jednoduché a snadné, maso se neopéká, ale pokud to chceš udělat, neváhej, prohloubí to chuť. Všechny suroviny s výjimkou petrželky a rýže dej do kastrolu, přilij 200 ml vody a přiveď k varu.
3. Zakryté nech pozvolna pobublávat zhruba hodinu a půl, dokud maso nezměkne. Každých třicet minut jemně promíchej.
4. Děrovanou lžicí vyjmi všechny větší kusy surovin ven, tedy zejména maso, mrkev a dýni. Tekutinu, co zbude v kastrůlku, trochu zreduku, aby o něco zhoustla a měla výraznější chuť. Dochut solí a pepřem.
5. Do kari zpět vmíchej odebrané suroviny a šetrně prohřej. Podávej s dušenou rýží a posypané petrželovou nebo koriandrovou natí.

PROČ TOTO JÍDLA MILUJU? Tohle kari se nikde neopéká. Všechno jde syrové rovnou do hrnce, zaliješ vodou a kokosovým mlékem a necháš to hodinu a půl pobublávat. Poprvé mi to přišlo skoro jako podvod, protože opékání masa je u dušených jídel zapsané jako povinný první krok. Jenže tady je duší jídla kokos a koření, takže se úvodní práce s poctivým opékáním dá vypustit, aniž by jídlo ztratilo svou podstatu.

Druhá věc, kterou tu mám ráda, jsou poměry. V podstatě kolik masa, tolik zeleniny. Mrkev s dýní se během dušení trochu rozvaří a částečně zahustí omáčku, takže nedělají jen objem, ony jídlo zároveň tvoří. Zelenina tu není jen povinná příloha, ale cenný spoluhráč.

A pak ten závěrečný figl, který můžeš provést taky u jiných dušených jídel, které mají zbytečně moc tekutiny a prospěla by jim výraznější chuť: vyndat všechny suroviny ven a tekutinu chvíli povařit. Nic to nestojí a chuť se rázem zesílí. Kdykoliv mi omáčka připadá vodová, vím, že jí nechybí koření, ale trpělivost.

Boloňská omáčka z červené čočky

BOLOŇSKÁ ČOČKOVÁ OMÁČKA MÁ STEJNĚ TOLIK UPOTŘEBENÍ, JAKO BĚŽNÁ BOLOŇSKÁ: JE SKVĚLÁ KE ŠPAGETÁM, DO WRAPŮ, DO ZAPÉKANÉ ZELENINY A NEBO PLNĚNÝCH ZAPEČENÝCH BRAMBOR.



2 porce



40 minut



SUROVINY

Na omáčku:

2 mrkve
¼ bulvy celeru nebo 1
petržel
1 cibule
2 stroužky česneku
3 lžíce olivového oleje
1 lžička soli
400 ml rajčatové passaty
200 g červené čočky

Na přílohu:

1-2 porce špaget nebo jiných
těstovin, můžete připravit i
cuketové špagety

Na dokončení:

parmazán - strouhaný nebo
hoblinky
pár lístků bazalky

POSTUP

1. Zeleninu očisti, oloupej a nakrájej na drobné kostičky, česnek nasekej nahrubo.
2. V kastrolu rozehřej olej, vhod' do něj mrkev a celer, osol větší špetkou soli a asi 3 minuty zprudka opékej a míchej, až se zelenina začne lehce zabarvovat dozlatova. Přidej cibuli a česnek a ještě asi minutu míchej.
3. Orestovanou zeleninu zalij rajčatovou passatou, dolij 600 ml vroucí vody, osol zbytkem soli a přiveď k varu. Čočku propláchni na cedníku a přidej ji do základu omáčky. Zvolna vař 5 minut odkryté, poté přiklop poklicí a nech ještě 10 minut dojít a zhoustnout.
4. Pokud je to třeba, dochuť omáčku solí a pepřem, případně i trochou cukru, pokud byla rajčatová passata příliš kyselá.

PROČ TOHLE JÍDLO MILUJU? Boloňskou z červené čočky jsem zkusila ze zvědavosti a zůstala u ní z praktičnosti. Červená čočka se při vaření rozpadá, a přesně to je tu přínosné. Rozvaří se do husté kaše, která se v rajčatové omáčce chová podobně jako mleté maso.

A jako bonus nepotřebuje dlouhé vaření. Skutečná boloňská se táhne hodiny, aby získala hebkost a šťavnatost, ale tahle je hotová za patnáct minut od chvíle, kdy zaliješ passatou.

Zůstal tu ale ten důležitý krok z klasické boloňské omáčky: mrkev, celer a cibule opečené dozlatova. Tento základ dělá z hromádky surovin perfektní zážitek. Vynech to a máš omáčku z konzervy. Udělej to a máš jídlo, o kterém se ještě dlouho mluví.

Treska v parmazánové krustě

KDYŽ NENÍ MOŽNOST KOUPIŤ DOSTATEČNĚ KVALITNÍ ČERSTVÉ RYBÍ MASO, PAK SE SAMO NABÍZÍ MRAŽENÉ FILÉ NEBO FILETY Z BÍLÉ MOŘSKÉ RYBY V TÉTO NEZKAZITELNÉ ÚPRAVĚ.



4 porce



40 minut



SUROVINY

Na tresku:

- 4 kusy mraženého filé z tresky (nerozmrazujte)
- 4 plátky toustového chleba
- 20 g strouhaného parmazánu
- 150 g bílého jogurtu (nejlépe řeckého, líp ob stojí v teple)
- 2 lžíce másla
- ½ lžičky sůl
- + bramborová kaše a okurkový salát k podávání

POSTUP

1. Troubu začni předehřívat na 180 stupňů. Pekáček, do kterého se rybí kousky vejdou těsně vedle sebe v jedné vrstvě, vymaž necelou lžící másla.
2. Nerozmrazené kousky filé omyj pod studenou tekoucí vodou, lehce utři papírovou utěrkou a naskládej do pekáčku. Jemně na povrchu osol, zalij jogurtem a lžící ho rozetři až ke krajům ryby.
3. V kuchyňském robotu nasekej najemno toustový chléb. Přidej parmazán a ještě krátce promixuj, aby se vše promíchalo.
4. Touto směsí posyp rybí kousky a na závěr ještě poklad malými kousky zbývajícího másla.
5. Pekáček vlož do horké trouby a zapékej 25 minut.

PROČ TOHLE JÍDLO MILUJU? Filé se tady nerozmrazuje, jde do trouby rovnou z mrazáku, čili bez čekání a bez zbytečné ztráty vody. Zmrzlá ryba se v troubě nestihne vysušit, než se prohřeje, a jogurt s krustou z chleba a parmazánu ji navíc udrží krásně šťavnatou. Znamená to, že tuhle večeři zvládneš i ve chvíli, kdy si nestihneš předem nic naplánovat, stačí se spolehnout na kus filé v mrazáku.

Sicilské fazole

VĚŘÍM, ŽE SI TYHLE SICILSKÉ FAZOLE, KRÁTCE DUŠENÉ A PAK JEŠTĚ ZAPEČENÉ POD GRILEM, ZAMILUJETE STEJNĚ RYCHLE JAKO JÁ. POKAŽDÉ VÁHÁM, KOLIK PORCÍ VLASTNĚ PŘIZNÁM.



4 porce



25 minut



SUROVINY

Na fazole:

250 g cherry rajčat
4 lžíce (60 ml) olivového oleje
3 stroužky česneku
1 lžíce rajčatového protlaku
3 lžíce ajvaru
500 g vařených a scezených fazolí (váženo po scezení) – toto množství odpovídá dvěma běžným konzervám; na obalu pátřejte po hmotnosti pevného podílu, neřídte se celkovou hmotností
2 mozzarely v nálevu (100-125 g každá)
1 špetka provensálských bylinek
8 plátků bílého pečiva
pár lístků čerstvé bazalky

POSTUP

1. Rajčata pouze opláchni a osuš, nech je v celku. Česnek oloupej, 2 stroužky nakrájej nahrubo, poslední nech v celku. Začni přehřívát horní gril (nebo horní hřání) v troubě, aby byl horký, než si vše připravíš. Mřížku umísti do horní třetiny trouby.
2. Do pánve, kterou můžeš později vložit do trouby, nalij 2 lžíce olivového oleje a na středním výkonu plotýnky začni zahřívát. Do teplého oleje vlož rajčata a nech 5 minut zvolna opékat. Příležitostně jimi zamíchej nebo protřeš, jinou péči nepotřebují.
3. Jakmile rajčata místy zesvětlají, případně jim naskočí puchýřky, a začnou upouštět trochu páry, každé letmo propíchni špičkou ostrého nožíku. Přidej nasekaný česnek a ještě 1-2 minuty vše opékej. Česnek by se měl rozvonět a změkhnout, ale nikoli zhnědnout.
4. K opečenému česneku přidej protlak, ajvar, několikrát promíchej, zalij 50 ml vody, zasyp bylinkami, vsyp fazole a přiveď k mírnému varu.
5. Mozzarellu slij z nálevu a každou natrhej na 5-6 kousků. Rozlož na fazole, nemíchej, pokapej 1 lžící olivového oleje a takto vlož pod gril. Zapékej přibližně 7 minut, až se sýr rozteče, pustí tekutinu a místy začne zlátnout a bublat.
6. Vybavena patřičnou ochranou pro ruce vyjmi horkou pánev z trouby. Na rukojeti nech za všech okolností chňapku nebo utěrku, aby ses držadla omylem při další manipulaci nedotkla holou rukou. Bude pálit ještě pár minut po vyjmutí z trouby.
7. Chléb nasucho opeč v pánvi nebo v toustovači. Na jedné straně potřič každý plátek zbývajícím stroužkem česneku, přelij ho šťávou z pánve a na to polož část fazolí se sýrem. Pokapej zbytkem oleje, doprovod čerstvou bazalkou a podávej horké.

PROČ TOHLE JÍDLA MILUJU? Sicilské fazole jsou důkaz, že plnohodnotná večeře může vzniknout jen z toho, co máš ve spíži. Fazole, protlak, ajvar, pár rajčat a kus sýra, žádné maso, žádné plánování dopředu, a přesto z toho vyjde jídlo, kterého je vždycky málo.

Kouzlo dělá ten poslední krok pod grilem. Zapečená mozzarella promění obyčejné fazole v něco mimořádného. Tuhle myšlenku používám i jinde. Kdykoliv mi jídlo připadá chuťově ploché nebo příliš obyčejné, ptám se, jestli by mu nepomohlo dokončit ho shora. Sýr, strouhanka nebo jen kapka oleje a pár minut pod grilem, a z úsporné večeře je najednou jídlo jako z moderního bistra.

Sekaná s cuketou

JESTLI SE DÁ NASTROUHANÁ ZELENINA NĚKAM DOBŘE A NEPOZOROVANĚ SCHOVAT, TAK K MASU. A KDYŽ JE TO MASO NAVÍC MLETÉ, ZELENINA HO KRÁSNĚ ODLEHČÍ A UDĚLÁ ŠTAVNATĚJŠÍM.



4 porce



90 minut



SUROVINY

Na sekanou:

500-600 g směsi mletého masa (1:1 vepřové a hovězí, případně s malou převahou vepřového)

1 lžička soli

1 malá cuketa (250 - 300 g)

1 střední cibule

1 stroužek česneku

2 lžíce oleje

1 zarovnaná lžíce

kukuřičného nebo

bramborového škrobu

1 vejíčko

1/2 lžičky sušené majoránky

+ brambory s máslem a petrželkou jako příloha

POSTUP

1. Cibuli i česnek oloupej a nasekej nadrobno. V kastrůlku mírně rozehřej 1 lžíci oleje a cibuli na něm zvolna poduš do změknutí, zhruba 3 minuty. Přidej česnek a ještě chvíli nech dusit, až změkne i ten. Odstav stranou a nech vychladnout.
2. Cuketu očisti a nastrouhej nahrubo. Maso (co nejchladnější z lednice) důkladně promíchej s cuketou, vychladlou cibulkou a česnekem, škrobem, vejíčkem a majoránkou.
3. Dobře propracuj. Jakmile směs vypadá stejnoměrně, vezmi ji celou do dlaní a z výšky 30 cm pusť zpět do misky. Opakuj 5-10krát. Směs tak získá lepší soudržnost a jemnost.
4. Dno menšího pekáčku vytři částí zbylého oleje a troubu vyhřej na 200 stupňů. Masová směs je poměrně řídká, ale přesto se z ní dá vytvarovat velká masová šiška dlouhá kolem 25 cm. Navlhči si pro tento úkon ruce a snaž se, ať pečeně není moc placatá, spíš si ji představuj jako válec. Buď ji můžeš připravovat rovnou v pekáčku, anebo na prkénku a pak ji opatrně přenést (přestože se jí nechce, jde to). Na hřbetě ji potřij zbylým olejem - nejlíp to jde rukama.
5. Sekanou peč 45-60 minut, dokud není pevná na dotyk a správně zbarvená do hnědé zlaté barvy. V druhé polovině pečení ji můžeš přelévat výpekem.
6. Před rozkrojením nech alespoň 10 minut odpočinout, sekaná zpevní. Než se upeče sekaná, uvař brambory, sceď je a promíchej s máslem a spoustou nasekané petrželové natě. Podávej se salátem, zbytek se bude dít bez jakýchkoli dalších instrukcí.

PROČ TOHLE JÍDLO MILUJU? Nastrouhanou cuketu v sekané skoro nikdo nepozná, ale je jí tam skoro půl kila. Nedělám to proto, abych utajovala nevyžádaný kus zeleniny, má to úplně jiný důvod. Cuketa drží maso vláčné, protože během pečení pouští vlhkost dovnitř. Sekaná zůstane měkká i druhý den a můžu ji využít jako studený plátek masa v housce.

A tuhle úvahu si беру dál. Kdykoli mám mleté maso, říkám si, co do něj můžu využít, aby získalo větší šťavnatost. Cuketa, nastrouhaná mrkev, dušený pórek, nebo třeba kus rozmačkaného vařeného bramboru tuhle službu udělá.

Shakshuka s vejci



2 porce



30 minut

PROČ TOHLE JÍDLO MILUJU? VEJCE SE DOVAŘÍ PŘÍMO V ZELENINĚ S RAJČATY. JEDNA PÁNEV, SKVĚLÁ CHUŤ, MÁLO PRÁCE A HOTOVO DO PŮL HODINY. HROMADA ZELENINY, LEHKÉ BÍLKOVINY, ZNAČKA IDEÁL.



SUROVINY

Na shakshuku:

- 1 lžíce olivového oleje
- 1 cibule, větší
- 2 stroužky česneku
- 2 barevné papriky
- 1 lžička mleté papriky
- ½ lžičky mletého kmínu
- 1 špetka chilli dle chuti
- 400 g konzervovaných drcených rajčat
- 2 rajčata
- 4-6 vajec
- ½-1 lžičky soli
- bylinky na posypání
- + vařené brambory nebo pečivo jako příloha

POSTUP

1. Cibuli nakrájej nahrubo, česnek nadrobno. Papriky zbav stopky a jádřince a nakrájej na kousky velikosti sousta. Rajčata spař na cedníku vroucí vodou, oloupej a dužinu nakrájej na podobně velké kousky jako papriku.
2. Ve větší pánvi rozehej olej. Vsyp nasekanou cibuli a na středním žáru opékej, až zprůsvitní. Přidej papriky a pokračuj 2-3 minuty v opékání. Na závěr vmíchej česnek a nech ho změkhnout, ne však zhnědnout.
3. Opečenou zeleninu ochuť kořením a krátce promíchej, až se rozvoní v tuku. Zalij rajčaty z konzervy a přidej i nakrájená čerstvá rajčata. Osol a zvolna duš přikryté 15 minut, až vše změkne. Kdyby byla směs příliš vodnatá, na závěr ji chvíli povař bez pokličky, aby se část tekutiny odpařila. Dosol.
4. Lžící udělej v zelenině důlky a do každého vyklepni vejce. Nech na mírném ohni 5–7 minut zvolna pobublávat, aby bílek ztuhnul a žloutek zůstal tekutý. Pro rychlejší ztuhnutí bílku můžeš pánev chvíli zakrýt poklicí. Posyp bylinkami a podávej rovnou z pánve.

Medailonky z panenky

KDYŽ PANENKU ROZKRÁJÍTE AŽ PO OPEČENÍ, ZÍSKÁTE MEDAILONKY, KTERÉ JSOU RŮŽOVÉ PO CELÉ ŘEZNÉ STRANĚ A OPEČENÉ JEN PO OBVODU. TEDY ZNAČKA BEZVA PERFEKT IDEÁL.



3 porce



45 minut



SUROVINY

Na maso:

cca 600 g panenky, ideálně
stejněměrně silný špalíček z
prostředka svalu

1 lžíce oleje
1/2 lžičky soli

Na bylinkovou salsu:

hrst plocholisté petrželky
hrst koriandrové natě
šťáva z 1/2 citronu
1 stroužek česneku
1 špetka čerstvě drceného
římského kmínu
1 špetka soli
3 lžíce olivového oleje

+ salát a pečivo k podávání

POSTUP

1. Z masa na povrchu malým ostrým nožičkem odřízni všechny stříbrné blanky, zbytky tuku a šlach. Ze všech stran pak maso potřij olejem, osol po celém povrchu a nech 20 minut odležet.
2. Mezitím si připrav salsu. Nať petrželky, koriandru, nasekaný stroužek česneku, šťávu z citronu, římský kmín, sůl a olej rozmixuj v malém sekáčku. Pokud je to potřeba, ještě jemně dosol.
3. Rozehřej gril nebo pánev. Maso opékej celkem zprudka, a to vždy 4-5 minut po jedné straně, než ho kousek pootočíš. Celkem 15-20 minut, aby se opeklo kolem dokola. Na dvou postranních koncích jej neopékej.
4. Grilované maso nech 2-3 minuty odpočívat, než ho rozkrájíš na medailonky 1,5-2 cm silné.

PROČ TOHLE JÍDLO MILUJU? Panenka je jídlo, které nesnese roztržitost. Je libová, tenká a mezi růžovým středem a suchým masem je otázka pár minut. Fígl, aby vznikly krásně růžové medailonky, je v tom, že se krájí až po opečení. Opeče se jen povrch celého špalíčku a po krátkém odpočinku z něj rozkrájíš medailonky, které jsou uvnitř šťavnaté a po obvodu mají tenký opečený lem.

A protože libové maso nepustí skoro žádnou šťávu, potřebuje na talíři doprovod. Bylinková salsa je umíchaná za pět minut a udělá pro jídlo víc lečjaká vyplávaná omáčka z pánve. Vůbec není od věci se u každého minutkového masa ptát, co k němu přijde na talíř jako doprovod. Suché maso špatně klouže do krku, mysli na to a dopřej mu vhodnou společnost.

DOCHÁZÍ TI NÁPADY, CO ZASE BUDE K VEČEŘI?

Pokud ti tahle desítka receptů přijde užitečná a inspirativní, bude se ti líbit i moje kuchařská kniha **Večeře u Florentýny**, ve které je stovka dalších nápadů včetně návodu, jak o inspiraci už nikdy nepřijít.

Ale jestli máš pocit, že by ti spíš pomohl **větší nadhled nad tím**, co pořád vařit, aby na talíři bylo vše důležité, jak jídla plánovat, aby jídelníček nezůstal jen na papíře a jak to zaonačit, aby to všichni jedli, když už si s tím dáš tolik práce, mám pro tebe něco speciálního.

Můj online kurz nazvaný **Chytré vaření** tento přístup k jídlu řeší. Nezabývá se jednotlivými recepty, ale tím, co je drží pohromadě. Udělá ti jasno v tom, co vašim oblíbeným jídlům chybí nebo přebývá a jak do domácího vaření přidat zcela nenásilně přesně tu inspiraci, která bude zapadat do vašeho životního stylu i stravovacích potřeb.

Těším se na tebe.

Florentýna



[illegible]

Dobrou chuť!