

Avokádo

Kuchařka od Romana Staši

MNOHEM LEPŠÍ BEZMASÁ JÍDLA



Obsah

Bezmasá jídla

Avokádová polévka s restovaným česnekem	3
Rajčatová polévka s pečenou šalotkou a bazalkovým olejem	4
Domácí těstoviny s bazalkovým pestem	5
Pečené hranolky s domácí majonézou a sýrem feta	6
Zeleninový „bramborák“ se ztraceným vejcem	7
Zapékané brambory se zázvorovou zálivkou	8
Pečené špičaté zelí s tamarindovou pastou	9

Avokádová polévka s restovaným česnekem

Suroviny na 4 porce:

- Zralé avokádo – 3 ks
- Salátová okurka – 1 ks
- Česnek – 2 stroužky
- Hladkolistá petržel – svazek
- Citron – 1 ks
- Kuřecí vývar – 300 ml
- Cayennská chilli paprička – 1 ks
- Slunečnicový olej – 1 lžice

Sušené bylinky a koření Avokádo:

- Kmín drcený – špetka
- Bazalka – 1 lžička
- Citronová kůra sušená – 2 špetky
- Chilli mleté – 1 špetka
- Česnek sušený granulovaný – 2 špetky
- Himálajská sůl v mlýnku
- Pepř barevný celý v mlýnku

O nás Čechů se říká, že jsme „polívkový národ“ a z vlastní zkušenosti musím říct, že na tom opravdu něco bude. Sice nemám na stole po-

lévku každý den, ale zvláště na podzim a v zimě je hustá polévka to pravé. Tahle polévka je naopak ideální do horkých dnů, kdy vás parádně osvěží, a nebojte se jí vyzkoušet, i když k tradičním českým polévkám má trochu daleko.

Postup:

Ve velkém hrnci zhruba minutu restujte na oleji česnek nakrájený na tenké plátky, poté do hrnce přidejte všechny sušené bylinky a koření, nechte je krásně rozvonět a odstavte z plotýnky.

Mezitím rozpujte avokádo, vyndejte pomocí nože pecku a vydloubněte lžící dužinu. Okurku podélně rozkrojte, zbavte semínek a nakrájejte na měsíčky. Následně vložte do mixéru okurku, avokádo, polovinu petržele, vývar, šťávu z půlky citronu a připravenou směs z hrnce. Vše důkladně osolte, opepřete a rozmixujte dohladka.

Pak už zbývá jen polévku naservírovat ozdobenou nasekanou petrželkou a chilli papričkou. Polévku servírujeme zastudena.





Rajčatová polévka s pečenou šalotkou a bazalkovým olejem

Suroviny na 4 porce:

- Velká rajčata – 8 ks
- Šalotka – 8 ks
- Česnek – 2 stroužky
- Vinný ocet – 5 lžic
- Třtinový cukr – 2 lžíce
- Balzamikový ocet – 2 lžíce
- Olivový olej – 500 ml
- Zeleninový nebo kuřecí vývar – 1 l
- Čerstvá bazalka – 100 g
- Sušená rajčata v oleji s bylinkami Avokádo – 4 ks

Sušené bylinky a koření Avokádo:

- Bazalka – 2 lžičky
- Mořská sůl s jodem v mlýnku
- Pepř barevný celý v mlýnku
- Libeček – špetka
- Italské bylinky – 1 lžička

Všichni máme většinou ve svém okolí někoho, kdo je nadšený zahrádkář, takže všichni známe to období v roce, kdy vám ten dotýčný začne ve velkém dávat podle období různé druhy zeleniny nebo ovoce. Takže až vás obdaruje hromadou rajčat, která už syrová nebudete chtít ani vidět, natož jíst, udělejte si z nich tuhle parádní polévku. Když ji budete připravovat ve větším množství, určitě vám chvíli vydrží v lednici a celkem dlouho i v mrazáku. Ale samozřejmě ji

nezamrazujte s olejem a pečenou šalotkou, ty by asi mráz bez újmy na chuť nepřežily.

Postup:

Ve velkém hrnci na jedné lžici olivového oleje zrestujte dozlatova čtyři nahrubo nakrájené šalotky a česnek. Poté přidejte nahrubo nakrájená čerstvá rajčata a restujte, až se všechna tekutina z rajčat zredukuje na minimum. Do hrnce přidejte cukr, sušenou bazalku, libeček, italské bylinky a sušená rajčata a přidejte dvě lžíce vinného octa, který nechte zcela odpařit. Poté vše zalijte vývarem a 20 minut vařte pod pokličkou.

V malé pečicí míse smíchejte zbylé šalotky překrojené napůl, tři lžíce vinného octa, jednu lžici cukru, balzamikový ocet, sůl a pepř a dejte do trouby na 180 °C na 25 minut.

Čerstvou bazalku dejte do mixéru společně se 150 ml olivového oleje, rozmixujte dohladka a přecedte přes kuchyňské plátýnko.

Z velkého hrnce sundejte pokličku, zredukejte obsah na polovinu a následně vymixujte v mixéru dohladka. Nebo můžete mixovat i tyčovým mixérem přímo v hrnci, ale bude vás to stát více času a úsilí, aby bylo vše krásně hladké.

Šalotku vytáhněte z trouby a nakrájejte nejmenno a společně s bazalkovým olejem jí ozdobte naservírovanou polévku.

Domácí těstoviny s bazalkovým pestem

Suroviny na 4 porce:

- Mouka semolina – 200 g
- Vajíčka – 4 ks
- Čerstvá bazalka – 100 g
- Pistácie – 50 g
- Parmazán – 50 g
- Olivový olej – 100 ml
- Česnek – 2 stroužky (rozdrťte a odstraňte střed)

Sušené bylinky a koření Avokádo:

- Česnek sušený granulovaný – 2 lžičky
- Bazalka – 1 lžice
- Citronová kůra sušená – 1 lžička
- Himálajská sůl v mlýnku
- Pepř barevný celý v mlýnku

Italská kuchyně je jednou z celosvětově nejoblíbenějších pro svoji jednoduchost, rychlou přípravu a práci s kvalitními surovinami. A přesně proto ji mám moc rád. Když si dokážete osvojit několik technik v přípravě tradičních italských pokrmů, umíte hned vytvořit obrovskou škálu jídel. A když budete cestovat Itálií, vyzkoušejte na různých místech například ten samý recept na těstoviny (třeba spaghetti carbonara) a uvi-

díte, že to bude pokaždé trochu jiné. A hlavně vám každý Ital bude přesvědčivě tvrdit, že tak je to jediné správně, protože tak se ten recept dělá u nich v rodině dlouhá léta. A to je na tom to krásné...

Postup:

Ve velké míse smíchejte semolinu a čtyři žloutky. Důkladně osolte a vypracujte hladké těsto. Těsto zabalte do potravinářské fólie a dejte minimálně na 30 minut do lednice.

Do mixéru vložte všechny sušené suroviny, čerstvou bazalku, česnek, olej, parmazán, pistácie, sůl a pepř a vše důkladně rozmixujte.

Ve strojku na těstoviny vytvořte těstoviny dle své preference, já mám rád s pestem penne, tagliatelle nebo špagety. Pokud nemáte strojek, důkladně těsto vyválejte na co nejtenčí plátky a nařežte nožem třeba právě do tvaru tagliatelle. Nebojte se toho, protože, jak se říká, drobné chyby jsou známky ruční práce.

Těstoviny povařte ve vroucí osolené vodě čtyři minuty, po scezení je promíchejte s pestem a servírujte bohatě posypané nastrouhaným parmazánem.





Pečené hranolky s domácí majonézou a sýrem feta

Suroviny na 4 porce:

- Brambory – 2 kg
- Slunečnicový olej – 90 ml
- Sýr feta – 150 g
- Žloutky – 3 ks
- Vychlazený slunečnicový olej – 400 ml
- Tradiční nakládané cornichons Avokádo – 10 ks
- Citron – 1 ks

Sušené bylinky a koření Avokádo:

- Česnek sušený granulovaný – 1 lžička
- Chilli sušené – 2 špetky
- Bazalka – 1 lžička
- Himálajská sůl v mlýnku
- Pepř černý mletý
- Citronová kůra sušená – 2 špetky

I když můj syn ještě nedorostl do věku, že by se každý výlet autem pojil se žadoněním o zastávku na hranolky, už se na tuhle situaci začínám v nadsázce pomalu připravovat. Proto jsem si pro něj a na určitou dobu pro sebe nachystal tenhle recept, když mě popadne chuť na tuhle fastfoodovou dobrotu. Trošku jsem ji vylepšil a před smažením dal přednost pečení, takže místo jedení v autě nebude jiná

šance než si dát hranolky doma pěkně čerstvě upečené v troubě.

Postup:

Přehřejte si troubu na 220 °C.

Ve velkém hrnci v osolené vodě vařte brambory nakrájené na dvoucentimetrové hranolky zhruba sedm minut (neměly by být měkké, ještě se budou péct). Předvařené hranolky vyjměte na utěrku a nechte oschnout. Poté je v míse smíchejte se slunečnicovým olejem a sušeným česnekem a osolte.

Hranolky rovnoměrně rozprostřete na plech s pečicím papírem. Pokud by se brambory nevešly na jeden plech, dejte je raději na dva. Hranolky by se neměly překrývat, ale být vysázené jedna vedle druhé. Vložte do trouby a pečte zhruba 40 minut dozlatova.

Mezitím dejte do mixéru žloutky a za stálého mixování pomalu přilévejte vychlazený olej. Vzniklou majonézu dejte do mísy a přidejte nadrobno nakrájené okurky, šťávu z citronu, sušenou citronovou kůru, sůl a pepř a opatrně vše promíchejte.

Upečené hranolky dejte do velké mísy, zlehka poprašte sušenou bazalkou, chilli a sýrem feta a ihned podávejte s majonézou.

Zeleninový „bramborák“ se ztraceným vejcem

Suroviny na 4 porce:

- Brambory – 600 g
- Mrkev – 3 ks
- Citron – 1 ks
- Olivový olej – 6 lžíc
- Mražený hrášek – 100 g
- Baby špenát – 100 g
- Vajíčka – 4 ks
- Sýr feta – 50 g
- Ocet – 2 lžičce
- **Hořčice delikates Avokádo – 1 lžička**

Sušené bylinky a koření Avokádo:

- Kmín celý – lžička
- Citronová kůra sušená – 1 špetka
- Zázvor mletý – špetka
- Oregano – 2 lžičce
- Majoránka – 2 lžičce
- Mořská sůl s jodem v mlýnku
- Pepř barevný celý v mlýnku

Bramborák. Tradiční účastník českých poutí a zábav a taky řešení toho, když máte doma chuť na něco mastného a nezdravého potom, co se předchozí večer protáhl až do ranních hodin. Já jsem si pro vás nachystal jeho sice jen trochu zdravější, ale o to snad zajímavější verzi.

Postup:

Očištěné brambory a mrkev nastrouhejte nahrubo do velké mísy, osolte třemi špetkami soli a nechte pět minut odstát. Mezitím v malé míse smíchejte tři lžičce olivového oleje, hořčici, citronovou kůru, šťávu z celého citronu, zázvor, dvě špetky soli a špetku pepře, důkladně vše promíchejte a dejte stranou.

Troubu si rozehrějte na 180 °C.

Nachystejte si velkou mísu. Do rukou naberte po hrstech brambory a mrkev. Pořádně směs v rukou zmáčkněte, aby vyteklo co nejvíce tekutiny, a přemístěte do nachystané mísy. Vymačkanou směs brambor a mrkve dochutte oreganem, majoránkou, kmínem, třemi lžičkami oleje a dvěma špetkami soli a pepře. Vzniklou směs rovnoměrně rozložte na plech a dejte do trouby. Pečte zhruba půl hodiny, dokud bramborák nezezlátne.

Hrášek spařte během třiceti vteřin v horké osolené vodě a ihned vložte do mísy s ledem, aby si zachoval krásně zelenou barvu. Do vody po hrášku přidejte ocet, přiveďte k varu, vytvořte ve vodě velkou lžící vír a rozklepněte doprostřed vejce. Vejce vařte zhruba tři minuty a poté opatrně vyndejte. Postup opakujte se všemi vejci.

Bramborák vyndejte z trouby, zasypejte hráškem, sýrem feta a špenátem, přelijte zálivkou a opatrně pokladte ztracenými vejci.





Zapékané brambory se zázvorovou zálivkou

Suroviny na 4 porce:

- Šalotka – 5 ks
- Česnek – 2 stroužky
- Velké brambory – 1,5 kg
- Kokosové mléko – 50 ml
- Limetka – 2 ks
- Máslo – 50 g
- **Sušená rajčata v oleji s bylinkami**
- **Avokádo – 3 ks rajčat**

Zálivka:

- Olivový olej – 150 ml
- Cayennská chilli paprička – 2 ks
- Česnek – 3 stroužky
- Zázvor – 20 g
- Limetka – 1 ks
- Jarní cibulka – 4 ks

Sušené bylinky a koření Avokádo:

- Česnek sušený granulovaný – 2 špetky
- Bazalka – 2 špetky
- Citronová kůra sušená – špetka
- Mořská sůl s jodem v mlýnku
- Pepř černý hrubě mletý

Brambory jsou jednou z nejpoužívanějších a nejtradičnějších příloh v české kuchyni. Já jsem se naopak rozhodl jim dát v tomhle jídle roli hlavní a věřte mi, že až tenhle recept vyzkoušíte, tak mi dáte za pravdu, že i bezmasá jednoduchá jídla můžou fantasticky chutnat.

Postup:

Rozehřejte si troubu na 180 °C. Na másle zarestujte dozlatova nejmenno nakrájené šalotky, drcený česnek, poté přidejte nejmenno nakrájená sušená rajčata a dvě minuty restujte. Zmírněte plamen, přidejte sušený česnek, bazalku, citronovou kůru a za stálého míchání minutu restujte. Směs odložte stranou.

Brambory nakrájejte na tenké plátky, nejlépe a nejrychleji vám to půjde na kuchařské mandolíně. Dejte je do velké mísy společně s kokosovým mlékem, šťávou ze dvou limet, třemi špetkami soli a dvěma špetkami pepře a zalijte směsí z rendlíku. Vše opatrně promíchejte tak, aby se brambory nepolámaly.

Do zapékačké mísy brambory rovnoměrně pokládejte, aby vám vznikly minimálně čtyři vrstvy. Zbytek směsi rozetřete na poslední vrstvu brambor, přikryjte alobalem a dejte do vyhřáté trouby. Pečte 40 minut. Po této době sundejte alobal, troubu nastavte na 200 °C na horní pečení a pečte brambory dozlatova zhruba pět minut.

Zálivka:

Do velké mísy dejte olivový olej, nejmenno nakrájené chilli papričky, drcený česnek, nadrobno nakrájený zázvor, šťávu z jedné limety, nakrájenou jarní cibulku (bílou i zelenou část), dvě špetky soli a špetku pepře a lehce promíchejte.

Brambory servírujte zalité zálivkou a nechte si své hosty nabrat přímo ze zapékačké mísy postavené doprostřed stolu.

Pečené špičaté zelí s tamarindovou pastou

Suroviny na 4 porce:

- Špičaté zelí – 2 hlávky (nakrájené na čtvrtky)
- Slunečnicový olej – 3 lžíce
- Koriandr – 10 g (nasekaný nahrubo)
- **Sušená rajčata v oleji s bylinkami**
- Avokádo – 4 ks (nakrájené najemno)

Omáčka:

- Zázvor – 20 g (očištěný od kůry a nakrájený nahrubo)
- Česnek – 1 stroužek (očištěný)
- Rybí omáčka – 1 lžíce
- Tamarindová pasta – 1 lžíce
- Třtinový cukr – 2 lžičky
- Cherry rajčata – 70 g
- Limetka – 2 ks
- Slunečnicový olej – 1 lžička

Sušené bylinky a koření Avokádo:

- Česnek sušený granulovaný – 2 špetky
- Bazalka – špetka
- Citronová kůra sušená – špetka
- Chillí mleté – špetka
- Himálajská sůl v mlýnku
- Pepř barevný celý v mlýnku

Taky znáte ty dny, kdy máte chuť jenom na něco lehkého, ideálně bez masa, a salátů už má občas člověk plné zuby? Tak možná pro tyhle dny by vám mohl sedět tento recept. A určitě nenahrazujte špičaté zelí tím klasickým. Jednoduše by to nebylo ono a do tohoto receptu to špičaté rozhodně patří.

Postup:

Do mixéru vložte zázvor, česnek, rybí omáčku, tamarindovou pastu, cukr, rajčata, sušený česnek, šťávu ze dvou limet a olej. Vše mixujte tak, aby směs nebyla úplně hladká a zachovala si texturu.

Troubu rozehejte na 230 °C. Zelí pokrájené na čtvrtky zakápněte olejem, osolte, vložte na plech a pečte v rozehráté troubě zhruba 20 minut, až na povrchu zezlátne, ale uvnitř zůstane krásně křupavé.

Mezitím v míse smíchejte sušená rajčata, bazalku, citronovou kůru, drcené chilli, dvě špetky soli a špetku pepře a lehce promíchejte.

Zelí servírujte přelité omáčkou a směsí ze sušených rajčat a zasypané nahrubo nasekaným koriandrem.





Domas





MNOHEM LEPŠÍ CHUŤ

Více na  avokadocz_official |  Avokádo