

Avokádo

Kuchařka od Romana Staši

MNOHEM LEPŠÍ GRILOVAČKA



Obsah

Grilovačka

Grilovaný kozí sýr se salátem z červené řepy a hořčicovou zálivkou	3
Hovězí tacos	4
Grilovaný steak z vysokého roštěnce s grilovaným lilkem a česnekovými chipsy	5
Krkovice z přeštíka a salát ze spálených paprik	6
Mořský vlk se salátem tabouleh	7
Grilovaná kachní prsa s pórkem a jablky	8
Grilovaný ananas	9
Jak se rodí mnohem lepší chuť – pohled do zákulisí	10

Grilovaný kozí sýr se salátem z červené řepy a hořčicovou zálivkou

Suroviny na 4 porce:

- Kozí sýr – 4 ks
- Červená řepa – 2 ks
- Polníček – 200 g
- Med – 1 lžice
- Olivový olej – 3 lžice
- Vinný ocet – 2 lžice
- Citron – 1 ks
- **Křen brusinkový Avokádo – 1 lžice**
- **Hořčice medová Avokádo – 1 lžička**
- **Rozmarýn Avokádo – špetka**
- **Tymián Avokádo – špetka**
- **Bazalka Avokádo – 2 špetky**
- **Kmín drcený Avokádo – špetka**
- **Citronová kůra sušená Avokádo – špetka**
- **Himálajská sůl v mlýnku Avokádo**
- **Pepř barevný celý v mlýnku Avokádo**

Tento recept už by se dal asi nazvat klasikou českých restaurací a jeho různé varianty už vytlačily z jídelních lístků nebo doplnily tolik oblíbený Caesar nebo caprese. Kdybyste si ho

chtěli připravit i doma, můžete vyzkoušet tento jednoduchý recept.

Postup:

V míse smíchejte rozmarýn, tymián, kmín, hořčici, sůl, pepř a dvě lžice olivového oleje. Ve vzniklé marinádě namarinujte kozí sýr (čím déle, tím lépe). Následně sýr grilujte dozlatova na středně rozpáleném grilu zhruba dvě minuty z každé strany.

V další míse si připravte dresink na polníček. Smíchejte jednu lžici oleje, špetku bazalky, citronovou kůru, med, brusinkový křen, vinný ocet, sůl a pepř. Dobře promíchejte a nechte odležet.

Červenou řepu, kterou jste si koupili už uvařenou a vakuovanou, nakrájejte na čtvrtky, dochuťte šťávou z půlky citronu, solí, pepřem a špetkou sušené bazalky.

Když máte vše připravené, dochuťte polníček dresinkem a udělejte z něj na talíři „lůžko“, na které naservírujte červenou řepu a grilovaný sýr. Na závěr zlehka zakápněte olivovým olejem.





Hovězí tacos

Suroviny na 4 porce:

- Picanha – 600 g
- Pšeničná placka – 8 ks
- **Chilli mleté Avokádo**
- **Mořská sůl s jódem Avokádo**
- **Pepř barevný celý Avokádo**
- Čerstvá petržel

Salsa:

- **Sušená rajčata v oleji s bylinkami Avokádo** – 3 ks
- Šalotka – 1 ks
- Červená cibule – 1 ks
- Olivový olej – 2 lžice
- Červený vinný ocet – 2 lžice
- Citronová šťáva z půlky citronu
- **Citronová kůra sušená Avokádo** – 1 lžička
- Česnek – 1 stroužek
- **Česnek sušený granulovaný Avokádo** – ½ lžičky
- Červená chilli paprička – ½ papričky
- **Chilli mleté Avokádo** – ½ lžičky
- Čerstvá petržel – hrst
- **Petrželová nať Avokádo** – 1 lžice
- Bazalka – 1 hrst
- **Bazalka Avokádo** – 1 lžička
- **Tymián Avokádo** – ½ lžičky
- **Mořská sůl s jódem Avokádo** – 1 lžička

Když občas dostanu otázku, jaká kuchyně je moje nejoblíbenější, bez váhání odpovím, že mexická. A když přijde řeč i na oblíbený druh masa, mezi velké favority patří picanha. A co je picanha? Je to část hovězí kýty s vysokým tukovým krytím, které masu dává božskou chuť. U nás je tato část masa známá jako květová špička.

Na mase nařežte tukové krytí na mřížku. Osolte a opepřete ze všech stran a tukovým krytím položte na rozpálený gril a pečte po dobu zhruba osmi minut část masa s krytím dozlatova. Následně maso otočte a grilujte dalších pět minut.

Zatímco se bude maso grilovat, připravte si suroviny na salsu, které dejte společně do mixéru a rozmixujte. Salsa nemusí být úplně hladká, ale neměla by být rozmixovaná příliš nahrubo.

Když máte maso hotové, sundejte ho z grilu a nechte chvíli odpočívat. Zatím si na grilu opečte pšeničné placky. To bude opravdu rychlovka, zhruba třicet vteřin z každé strany.

Do opečených placek poté naservírujte salsu a na plátky nakrájené maso a dozdobte nakrájenou chilli papričkou a čerstvou petrželí.

A nezapomeňte, že tacos nejlépe chutnají s přáteli, takže můžete nechat na každém, ať si tacos složí přesně podle své chuti.

Grilovaný steak z vysokého roštěnce s grilovaným lilkem a česnekovými chipsy

Suroviny na 4 porce:

- Steak z vysokého roštěnce – 600 g
- Lilek – 1 ks
- **Petrželová nať Avokádo – 1 lžička**
- **Libeček Avokádo – 1 lžička**
- Čerstvý česnek – 6 stroužků (nakrájených na tenké plátky)
- **Česnek sušený granulovaný Avokádo – 1 lžička**
- **Citronová kůra sušená Avokádo – ½ lžičky**
- Slunečnicový olej – 4 lžice
- **Mořská sůl s jodem Avokádo**
- **Pepř barevný celý Avokádo**

Co by to bylo za grilovací party, kdyby se na ní nepodával dobře připravený hovězí steak? Já osobně steaky miluju, a protože mám občas tendenci jich sníst až příliš velké množství, rád k nim pokaždé volím jednoduchou lehkou zeleninovou přílohu.

Tento recept začněte přípravou lilku na grilování. Lilék obsahuje velké množství vody, takže je potřeba ho na gril připravit. Nakrájejte lilek na plátky vysoké zhruba půl centimetru (berte to od oka, pravitko ke grilování nepatří :-)), vydatně plátky osolte

a nechte lilek pořádně vypotit. Po chvíli uvidíte, jak sůl vytáhla na jeho povrch vodu, kterou je potřeba pořádně dosucha utřít. Na to je ideálním pomocníkem obyčejná papírová utěrka.

Než se vám lilek „vypotí“, v hmoždíři si připravte směs koření na maso ze sušené petržele, libečku, sušeného česneku, citronové kůry, soli a pepře.

Vzniklou směsí potřete steak, který poté dejte zatáhnout na rozpálený gril z každé strany zhruba na dvě minuty. Pak steak přesuňte na mírnější plamen (nebo na horní mřížku) a nechte ho zhruba sedm minut dojít. Na volné místo na grilu vložte osušený lilek a grilujte ho z každé strany dvě minuty.

Mezitím si v malém rendlíku na oleji nachystejte česnekové chipsy. Ty si připravíte pomalým opékáním na tenké plátky nakrájeného česneku, dokud nebude zlatavý a křupavý. Od přípravy chipsů určitě neodcházejte, protože se vám ideální výsledek může během chvilky změnit v nejvíc hořké jídlo, jaké jste kdy ochutnali.

Teď už zbývá jen steak naservírovat společně s lilkem (pokud milujete olivový olej, pár kapek lilku ani masu neškodí) a vše zasypat česnekovými chipsy.





Krkovice z přeštíka a salát ze spálených paprik

Suroviny na 4 porce:

- Krkovice z přeštíka – 4 plátky
- Hořčice medová Avokádo – 4 lžičky

Marináda:

- Olej – 10 lžic
- Šťáva z citronu – 2 lžice
- Cukr – 1 lžice
- Tymián Avokádo – 1 lžička
- Rozmarýn drčený Avokádo – 1 lžička
- Petrželová nať Avokádo – 1 lžička

Salát z paprik:

- Papriky mix – 3 ks
- Řapíkatý celer – 1 stonek (nakrájený najemno)
- Bazalka Avokádo – 1 lžice
- Citronová kůra sušená Avokádo – ½ lžičky
- Máta – 4 lístky nasekané najemno
- Olivový olej – 2 lžice
- Červený vinný ocet – 1 lžice
- Vlašské ořechy – hrst
- Čerstvý ovčí sýr – 100 g
- Mořská sůl s jodem Avokádo
- Pepř barevný celý Avokádo

Víte, že na světě existuje prase, které má vlastní sochu? Vážně existuje, a dokonce je to sousoší dvou prasat, ale jednoho plemene. Je to české plemeno přeštické černostrakaté a tu

sochu můžete na vlastní oči vidět v Přeštických kousek od Klatov. Když pojedete přes Přeštice, hned za krásným monumentálním kostelem ve směru na Klatovy stačí koukat doleva. Určitě to nepřehlédnete. Ale socha není ten důvod, proč tohle maso používám na grilování. Je jednoduše výborné a kvalitnější než běžně prodávané vepřové. Určitě ho vyzkoušejte nejen na grilu, ale třeba řízky z něj jsou jednoduše lahoda.

Vezměte omyté papriky, vložte je na rozpálený gril a nechte spálit ze všech stran do černa. Poté je přendejte do mísy a zakryjte potravinovou fólií, aby se krásně zapařily.

Mezitím si v míse smíchejte všechny suroviny na marinádu, do které naložíte maso. Maso by mělo být naložené aspoň hodinku, ale ideální je delší čas. Třeba přes noc v lednici.

Namarinované plátky krkovice z přeštíka grilujte na rozpáleném grilu dvě minuty z každé strany, poté stáhněte maso z grilu, potřete medovou hořčicí a vraťte zpátky na gril. Pak už bude stačit zhruba minutka z každé strany.

Papriky zbavte spálené slupky, důkladně očistěte od semínek, nakrájejte nahrubo a ve velké míse smíchejte s dalšími surovinami na salát kromě ořechů a sýru. Ty nasypejte až na naservírovaný salát, ke kterému přidejte fantastickou krkovičku.

Mořský vlk se salátem tabouleh

Suroviny na 4 porce:

- Mořský vlk – 2 ks
- Máslo – 100 g

Marináda na rybu:

- Citronová tráva – ½ lžičky
- **Bazalka Avokádo – 1 lžíce**
- Citron – 1 ks
- Olivový olej – 4 lžíce
- **Mořská sůl s jodem Avokádo**
- **Pepř barevný celý Avokádo**

Tabouleh:

- **Bazalka Avokádo – 1 lžíce**
- Máta – 1 hrst
- **Sušená rajčata v oleji s bylinkami Avokádo – 6 ks**
- Rajčata – 3 ks
- Bulgur – 300 g
- **Petrželová nať Avokádo – 1 lžíce**
- Čerstvá petržel
- Olivový olej – 1 lžíce
- **Mořská sůl s jodem Avokádo**
- **Pepř barevný celý Avokádo**

Mořský vlk se stal mým favoritem mezi grilovanými rybami. Má fantastickou strukturu masa a pro úpravu na grilu je jako stvořený. Když už máte jednoduše plné zuby grilovaného lososa, mořský vlk je pro vás ta správná ryba.

Pokud si koupíte už vykuchanou rybu, která je i očištěná od šupin (nebojte se, u mořského vlka to zvládnete i oškrábáním polévkovou lžící od ocasu

ryby k hlavě), první, co vás u tohoto receptu čeká, je příprava marinády.

Do vhodné mísy vložte všechny suroviny na marinádu a společně vymícháte. Pro dosažení ideální konzistence marinády je dobré nejdříve vyšlehat olivový olej s citronovou šťávou, aby vznikla hladká emulze. Do ní následně přidáte koření Avokádo.

Marinádu necháte chvíli odležet, aby se chutě krásně spojily, a následně jí potřete celou rybu. Tu dáte na rozehrátý gril a grilujete z každé strany cca 7 minut. Záleží samozřejmě na velikosti ryby. Na standardní velikost mořského vlka, která je běžně dostupná v obchodech, by vám tento čas měl bohatě stačit.

Mám pro vás i malý tip, jak rybu ještě trochu vylepšit. Buď přímo na grilu, nebo po stažení ryby z grilu dejte na každou stranu ryby zhruba polévkovou lžící másla, které se na rybě krásně rozteče a spojí se s chutí marinády.

Jako přílohu k mořskému vlkovi rád servírují salát tabouleh. Možná už jste se s ním setkali při konzumaci jídel arabského stylu, protože tabouleh je jeden z nejrozšířenějších salátů v této oblasti.

Kromě toho, že fantasticky chutná, je oblíbený i z důvodů své jednoduché přípravy. K uvařenému bulguru přidáte nejemno nakrájená čerstvá (bez dužiny) a sušená rajčata a bohatou hrst nejemno nasekané hladkolisté petržele a máty a dochutíte olivovým olejem a kořením Avokádo.

A super varianta lehkého oběda nebo večeře je na světě.





Grilovaná kachní prsa s pórkem a jablky

Suroviny na 4 porce:

- Kachní prsa – 4 ks
- Červené jablko
- Vlašské ořechy – hrst
- Sójová omáčka – 2 lžice
- Čerstvé chilli
- Pórek
- Citronová šťáva

Marináda:

- Sójová omáčka – 4 lžice
- Med – 1 lžice
- **Citronová kůra sušená Avokádo** – 1 lžička
- Citronová šťáva z půlky citronu
- **Zázvor mletý Avokádo** – 1 lžička
- **Chilli mleté Avokádo** – ½ lžičky
- **Mořská sůl s jodem Avokádo**
- **Pepř barevný celý Avokádo**

Tenhle recept na kachní prsa jsem vyladil tak trochu pro konec grilovací sezony, kdy už se hlásí o slovo podzim a u grilu většinou stojí jen jeden člověk a ostatní čekají v teple na dobrotu, které jim připraví.

Nejdříve si očistěte pórek. Budete potřebovat jen jeho bílou část. Vložte ho na rozpálený gril a nechte ho na něm hodně dlouho, až do chvíle, kdy se vrchní vrstva pórků spálí. To bude totiž přesně ten moment, kdy bude pórek tak akorát.

Mezitím si ve velké míse smíchejte všechny suroviny na marinádu a vše důkladně promíchejte, aby se jednotlivé chutě co nejlépe propojily.

Dále nakrájejte na hranolky jablko zbavené jádřinců a čerstvou chilli papričku. Dejte je společně do další mísy, zakápněte citronem a sójovou omáčkou a nechte marinovat.

A teď už přijde na řadu hlavní hvězda receptu – kachna. Kůži na kachních prsou nařežte na mřížku (kdybyste si nevěděli rady, na internetu určitě najdete video, kde to můžete okoukat), potřete kachní prsa ze všech stran marinádou a nechte chvíli odpočinout.

Na mírně až středně rozpálený gril položte kachní prso kůží dolů a grilujte cca 8 minut, dokud se kůže nevypeče do krásné zlatavé barvy (díky mřížce vám při správném vypečení bude kůže trochu připomínat škvarky).

Poté kachní prso otočte a grilujte zhruba dalších 8 minut. Následně prso sundejte z grilu a můžete ho chvíli nechat odpočívat na prkénku.

Teď je ten správný čas vrátit se k pórkům. Sundejte z něj vrchní, spálenou vrstvu a nakrájejte ho na kousky.

Na talíř naservírujte salát z jablek s chilli, posypte ho překrájenými vlašskými ořechy a přidejte kachní prso a pórek. Pro jednodušší konzumaci můžete kachní prso před servírováním nafilírovat na tenké plátky.

Grilovaný ananas

Suroviny na 4 porce:

- Ananas – 4 plátky
- Třtinový cukr – 4 lžíce
- Máta – hrst
- Chilli vlasy – 4 špetky

Krém z mascarpone:

- Mascarpone – 250 g
- Šlehačka 40% – 250 g
- Amaretto – 1 lžíce
- **Citronová kůra sušená Avokádo – 1 lžička**
- **Skořice Avokádo – 1 lžička**
- **Muškatový ořech mletý Avokádo – špetka**
- Kůra z půlky citronu

Dezert z grilu, to je spojení, o kterém si hodně lidí často myslí, že nejde dohromady, ale tenhle grilovaný ananas vás přesvědčí o pravém opaku. A kromě toho, že si ho stejně jako já asi zamilujete na první ochutnání, vám ananas pomůže ještě s trávením po grilovací party.

Čtyři plátky čerstvého ananasu (ne, opravdu to nejde nahradit kompotovaným :-)) obalte ze všech stran ve třtinovém cukru a vložte je na rozpálený gril. Z obou stran potom ananas grilujte zhruba 2 minuty. Když se vám nebude chtít hlídat čas, řiďte se podle toho, jak krásně bude cukr na ananasu karamelizovat.

Mezitím si připravíte krém z mascarpone. Do velké mísy dáte všechny suroviny a ručním mixérem s metličkovým nástavcem vyšleháte jemný krém. Kdybyste neměli tyčový mixér, metlička na ruční pohon to zvládne stejně dobře.

V servírování tohoto dezertu se fantazii meze nekla-
dou a většinou ho díky tomu, že přichází na konci grilovací party, jednoduše dáte do nádobí, které ještě zbylo. Ale já ananas rád servíruji položený na krému (abyste při zalití ananasu krémem nepřišli o křupavou karamelovou kůrku) a zlehka ho zasypu chilli vlasy a ozdobím mátou.





JAK SE RODÍ MNOHEM LEPŠÍ CHUŤ





Domas Stan





MNOHEM LEPŠÍ CHUŤ

Více na  avokadocz_official |  Avokádo