

KARIN STÖTTINGER

MÍCHANÉ SALÁTY

VE SKLENICI

FOTOGRAFIE
Eisenhut & Mayer



Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako Shaking Salad, v nakladatelství Christian Brandstätter Verlag, Vídeň

Copyright © 2016 by Christian Brandstätter Verlag, Wien

Texty, recepty & foodstyling © Karin Stöttinger, 2016

Fotografie jídla © Eisenhut & Mayer, 2016

Fotografie © Silvia Wittmann, 2016

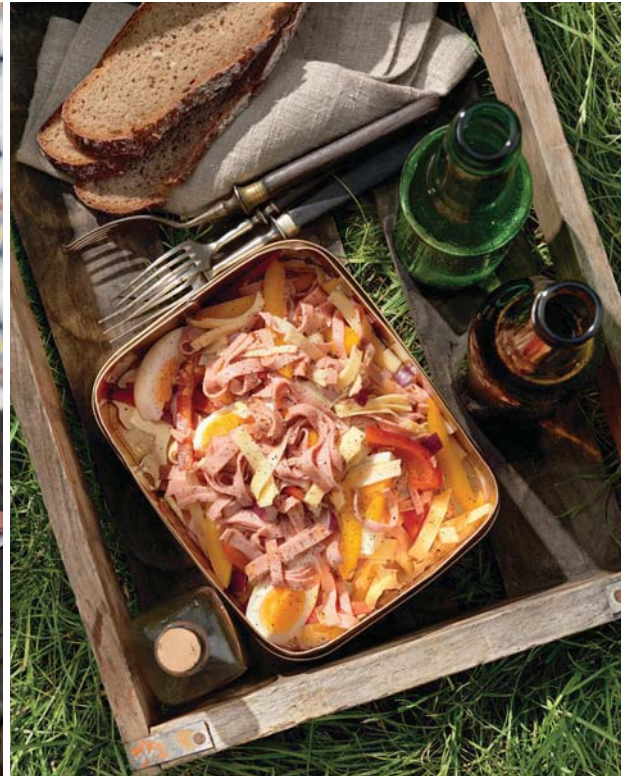
Grafický návrh © Tine Fischer, 2016

Překlad © Mgr. Martina Coufalová, 2016

Fotografie vnitřní strany obálky Shutterstock.com

© Nakladatelství ANAG, 2016

ISBN 978-80-7554-031-7





Předmluva

Když se dětské sny stanou skutečností, může vzniknout něco zázračného... K této knize mě inspirovala první dovolená, kterou jsem strávila surfováním v jižním Španělsku. Ve sportkempu v poledne většinou podávali letní salát – chutný, jednoduchý a servírovaný ve sklenici, kterou si bez problémů můžete vzít kamkoliv s sebou. Chytila jsem se tohoto nápadu a doma ho dál rozvíjela. Začala jsem do kanceláře nosit saláty ve sklenici, s dresinkem zabaleným zvlášť, a brzy jsem zásobovala jídlem všechny kolegy, s nimiž jsem trávila čas oběda. Brávala jsem do práce až dvanáct porcí salátu. Zpětná vazba mých kolegů a kolegů byla natolik pozitivní, že jsem se rozhodla podniknout něco víc... napsat tuto kuchařku.

Inspiraci pro svoje recepty jsem nacházela na cestách, v rozhovorech s přáteli, při společném vaření s rodinou, procházkách mezi stánky víkendových trhů nebo při toulkách po londýnských street food marketech. Čím dobrodružnější jsou kombinace chutí, tím raději experimentuji.

Složení salátu dokonce často volím podle barev – jíme přece i očima, ať už jde o silně kontrastní barvy, jako v případě salátu Letní potěšení (str. 18), nebo harmonické a uklidňující barevné tóny, jež převažují u chuťově velmi odvážného Celerového salátu (str. 58).

Fantazii se při výběru ingrediencí, variant nebo vyznění chuti meze nekladou a právě to se mi od začátku na konceptu míchaných salátů ve skle tolik líbilo.

Uchovávání ve sklenici s sebou však nese i další výhody: je praktické, protože nádoba je dobře uzavíratelná, sklo nijak neovlivňuje chuť a potraviny ve skle vydrží čerstvé déle než v plastových krabičkách. A vidět jednotlivé vrstvy salátu je pastvou pro oči, která nám dovoluje si jídlo užívat, ještě než vložíme do úst první sousto.

Tajemství dresinku spočívá v protřepání; v každé domácnosti se najde ocet, olej, sůl, med a hořčice. Když je smícháte ve správném poměru a směs protřepete, vznikne krémová emulze, jež propůjčí každému salátu speciální chuťový říz. Pokud se jednotlivé komponenty dresinku oddělí, znovu je snadno spojíte dalším zatřesením.

Všechny recepty jsou určeny pro dvě osoby, ale tento koncept lze stejně dobře použít i v případě potřeby většího množství salátu, například ke grilování nebo k večeři s přáteli. Dresink můžete v lednici uchovat i několik dní. Nápadité a přitom jednoduché recepty najdete na geschmacksmomente.com.

Přeji vám spoustu radosti a potěšení s touto knihou. Nechte se vést svou kreativitou a fantazií.

KARIN STÖTTER

DRESINK

Jakmile se jednou ponoříte do světa dresinků a olejů, už nikdy více nebudete chtít jíst špatně ochucený salát. Miluji kombinace s použitím krémového, nasládlého a harmonizujícího lehce nakyslého octa, k němuž stačí přidat kvalitní olej, trochu medu a dobrou hořčici. Tajemství chutného dresinku je jednoduché: všechny přísady vložte do sklenice, dobře ji uzavřete a potom silně zatřepete, dokud nedosáhnete krémové konzistence.

U ovocných salátů mixuji ovocné komponenty salátu s dresinkem připraveným z ovoce obzvláště ráda. Do letních salátů se velmi dobře hodí jahody, mango nebo broskve, ale ani zde se fantazii meze nekladou.

Dobrá příprava znamená polovinu úspěchu! Saláty jsou neodmyslitelnou součástí grilovací party nebo příjemného posezení u večeře. Vezmete-li si k srdci několik následujících doporučení, snadno salát připravíte i uchováte:

- Salát propláchněte a listy nechte pořádně okapat, aby zůstaly čerstvé.
- Takové druhy zeleniny, které pouštějí vodu (např. rajčata nebo okurky), do salátu zamíchejte buď krátce před podáváním, nebo je rozkrájejte a případně zbavte jader.
- Atraktivitu každého salátu zvyšují sezónní plody. Nebojte se sladkého ovoce v kyselém salátu.
- Pražené ořechy nebo semínka propůjčují salátu extra křupavý požitek a zvláštní aroma.
- Kdo si kvůli zasycení dopřává jako přílohu housku nebo chléb, má na výběr takřka nezměrné množství možných alternativ. Osobně mám ráda kuskus, bulgur, čočku, rýži, nudle, kroupy, fazole nebo rýžové či skleněné nudle.

INGREDIENCE NA DRESINK

V knize vám představuji své oblíbené octy a oleje. Prosím, nenechte se odradit jejich množstvím. V konečném důsledku můžete použít kterýkoliv oblíbený ocet a také kterýkoliv olej. Zkuste je zjemnit přidáním výborné hořčice.

Jako alternativa k octu je vhodná citronová nebo limetková šťáva a jako sladidlo lze použít med, cukr, palmový cukr, březový cukr a mnohé další ingredience – záleží jen na vaší náladě a chuti. Také u hořčice existují různé chuťově odlišné druhy – jemná, jemně kořeněná, tradiční celozrnná nebo silně pálivá. Vyzkoušejte je! Hlavní zásadou u jednoduchých dobrot, jako jsou mé saláty, je prvotřídní kvalita potravin. Vyplatí se vybírat!

POŘADÍ VE SKLENICI

Posloupnost jednotlivých vrstev ve sklenici určuje hmotnost jednotlivých ingrediencí. Nejprve nasypu obiloviny, rýži, brambory (sacharidy), potom vrstvím zeleninu, maso, rybu nebo sýr. Poté přijdou do sklenice jako odlehčená vrstva salátové listy a nakonec přidávám ovoce, ořechy, klíčky a výhonky nebo různé topingy. Většina ingrediencí může být připravena den předem a lze je uchovávat v lednici. Vodnaté druhy zeleniny a ovoce vkládám do sklenice až chvíli před podáváním.

Používám různé sklenice, od těch nejjednodušších sklenic od okurek až po pěkné zavařovací sklenice – hodí se prostě jakákoliv sklenice. Objem náplně je u hlavních jídel 0,5 až 0,75 litru, u dezertů pak 0,25 litru.

INGREDIENCE

NA DRESINK



OCET

+



OLEJ

+



SŮL



PIKANTNÍ



SLADKÉ



OVOCNÉ



BYLINKOVÉ

+



PÁLIVÉ



KRÉMOVÉ



HOŘKÉ



ZELENNOVÉ



OŘECHY



SÝR
(RYBA,
MASO)



OVOCE



VÝHONKY
A KLÍČKY



ZELENINA



SALÁT



SACHARIDY

POŘADÍ

VE SKLENICI





VEGETARIÁNSKÉ ➔ Str. 11

VEGANSKÉ ➔ Str. 43

RYBÍ ➔ Str. 73

MASOVÉ ➔ Str. 95

SLADKÉ ➔ Str. 125



TIP

*Malinový ocet
je podstatně
intenzivnější
a krémovější než
běžný ocet z bobulí
a jeho takřka lepkavá
konzistence dodává
salátu nezaměnitelnou
chuť a úžasné aroma!*

SALÁT Z QUINOY A KOZÍHO SÝRA

ČERSTVÝMI BOBULEMI

PRO 2 OSOBY

Salát

5 jahod

10 ostružin

20 borůvek

1 mango

100 g čerstvého kozího sýra

1 hrst polníčku

1 chemicky neošetřená limetka

100 g černé quino

200 ml vody

½ lžičky soli

Dresink

4 lžíce malinového octa

3 lžíce pomerančového oleje

2 lžičky medu

sůl

Quinou pořádně propláchněte vodou, aby se odplavili hořčiny. Osolenou vodu přiveďte k varu a nasype do ní propraná zrna quino. Dobře promíchejte a přiklopte pokličkou. Vařte asi 20 minut na nejnižší teplotu a potom zkuste, zda je quinoa měkká na skus – pokud ano, dejte ji stranou.

Bobule důkladně propláchněte vodou a nechte okapat. Odřízněte zelené části z jahod a mango nakrájejte na malé kostičky. Čerstvý kozí sýr rozdrobte na malé kousky. Polníček propláchněte a nechte dobře okapat. Košťály listů rukou odtrhněte, aby vám zůstaly samostatné listy na salát. Chemicky neošetřenou limetku omyjte pod teplou vodou, osušte a z poloviny plodu jemně sloupněte slupku, kterou zamíchejte do uvařené quino. Slupka propůjčí salátu čerstvý letní nádech.

Všechny ingredience navrstvěte do sklenice. Bobule přijdou až nahoru, aby se nerozmačkaly.

Všechny ingredience na dresink míchejte v malé misce, dokud nezískáte krémovou konzistenci.

Výsledný dresink nalejte do sklenice.

Varianta: Místo malinového octa můžete použít jakýkoliv ocet z bobulí. Do zálivky však potom přidejte více medu, abyste docílili srovnatelné sladké chuti.

CIZRNOVÝ SALÁT

DATLEMI, ŘÍMSKÝM KMÍNEM, KARDAMOMEM A SKOŘICÍ

*Chuť orientu získá díky tomuto receptu důstojné místo u vašeho stolu.
Vůně koření krásně provoní vaši kuchyni... udělejte si tedy čas na jedinečný zážitek.*

PRO 2 OSOBY

Salát

200 g cizrny
70 g bulguru
140 ml vody
10 datlí
2 mrkve
špetka skořice
špetka římského kmínu
špetka kardamomu

1 lžička hnědého cukru
2 lžičky olivového oleje
2 lžičky sójové omáčky

Dresink

50 ml kokosového mléka
2 lžičky tahini (sezamová pasta)
1 lžice limetkové šťávy
sůl

Cizrnu namočte do vody na minimálně 12 hodin, potom vodu slijte a asi hodinu cizrnu vařte. Pokud zapomenete vodu osolit, bude cizrna rychle měkká. Nechce-li se vám absolvovat dlouhou přípravu, kupte si naloženou cizrnu v konzervě.

Přiveďte k varu 140 ml vody na bulgur a přidejte sójovou omáčku a lžičku olivového oleje. Bulgur nasype do vařící vody, zamíchejte, přikryjte pokličkou, dejte stranou a nechte 10 minut namočený. Mezitím si oloupejte mrkev a nakrájejte ji na tenké proužky. Rozehřejte lžičku olivového oleje a na pánvi nasype proužky mrkve, cukr a špetku skořice, římského kmínu a kardamomu. Dobře zamíchejte a přikryjte pánvi pokličkou. Za občasného míchání duste mrkev doměkka. Pánev by neměla být příliš rozehřátá. Nakonec ještě nakrájejte na malé kousky datle a přidejte je do salátu.

Všechny ingredience na dresink smíchejte, dochutěte a nalijte do malé sklenice. Před podáváním dresink znovu pečlivě protřepete.



FISH AND CHIPS

ve
SKLE

Tento salát připomíná Londýn a velký výběr úžasných variací pokrmu fish and chips, ale proč pro jednou nezkusit něco úplně jiného?

PRO 2 OSOBY

Salát

1 filet tresky
½ malého balení mraženého hrášku
1 jarní cibulka
4 salátové brambory (asi 40 g)
sůl

Trojbal

1 vejce
strouhanka
mouka

Dresink

⅛ cibule
1 lžička kari koření
špetka mletého kardamomu
4 lžíce jablečného pyré, neslazeného
1 lžička hnědého cukru
1 lžíce bílého balzamikového octa
1 lžíce olivového oleje
2 lžičky zakysané smetany
sůl

Brambory uvařte na skus. Mezitím nadrobno nakrájejte cibuli na dresink a nasypete ji do mísy. Přidejte hrášek a nechte ho roztát. Odkrojte konce jarní cibulky a potom ji nakrájejte na tenká kolečka.

Zbylé ingredience na dresink přidejte k cibuli a lžící míchejte tak dlouho, dokud nezískáte krémovou konzistenci.

Uvařené brambory scedte a ještě horké je oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. S dresinkem opatrně smíchejte hrášek s kolečky cibule.

Filet tresky nakrájejte na kousky a v případě potřeby odstraňte šlachy a filet lehce osolte. Do tří malých talířků si dejte zvlášť mouku, vejce a strouhanku. Rybu obalte v trojbalu a z obou stran usmažte na slunečnicovém oleji do zlatohněda. Usmažené filety položte na papírovou utěrku, aby se vsáknul přebytečný olej.



TIP

Rybu a bramborový
salát uchovávejte
odděleně, protože
jinak by trojobal zvlhl
a změkl. Před jídlem ji
podle chuti pokapejte
citronovou šťávou.

HOVĚZÍ NUDLIČKY

^{se} SALÁTEM ZE SKLENĚNÝCH NUDLÍ A KORIANDRU

Hovězí nudličky a kombinace lehkých skleněných nudlí, ostrého zázvoru a nezaměnitelné chuti koriandru – tento chutný salát je jednou z mých top bleskovek a nejlíp chutná vlažný. V mžiku máte hotovo!

PRO 2 OSOBY

Salát

300 g libového hovězího masa
2 lžíce řepkového oleje
100 g skleněných nudlí
20 lístků koriandru
1 lžíce praženého sezamu
1 lžíce zrníček červeného pepře
zázvor podle chuti

Dresink

3 lžíce světlé sójové omáčky
3 lžíce tmavé sójové omáčky
2 lžíce ústřicové omáčky
šťáva z 1½ limetky
1 lžíce řepkového oleje
1 lžička palmového cukru

Skleněné nudle uvařte doměkka nebo je spařte. Hotové nudle scedte a smíchejte s trochou řepkového oleje, poté je dejte stranou a nechte zchladnout. Hovězí maso nakrájejte na nudličky. Nadrobno nakrájený zázvor krátce osmahněte, přidejte maso a minutu opékejte ze všech stran, až bude hovězí zvenčí hnědé a uvnitř ještě syrové. Zabalte ho do kousku alobalu a nechte odpočinout.

Všechny ingredience na dresink smíchejte, nalejte na horkou pánev a asi minutu redukujte. Vyndejte maso z fólie a vložte zpět na pánev, vše dobře promíchejte. Potom k hovězímu masu přimíchejte skleněné nudle. Koriandr omyjte, nechte okapat a utrhnete z něj asi 20 lístků.

Směs masa a nudlí přendejte do sklenice a navrch nasypete pražený sezam, koriandr a zrníčka červeného pepře.

Na dresink vymačkejte šťávu z limetky a smíchejte ji se lžící řepkového oleje a zbylými ingredience-mi na dresink. Dresink podle potřeby oslaďte lžičkou palmového cukru. Před podáváním jej znovu protřepete a nalijte na salát.



TAPIOKOVÝ PUDINK

REDUKCÍ Z GRANÁTOVÝCH JABLEK

Tapioka je chuťově takřka neutrální škrob, který se vyrábí ze zpracovaného a sušeného kořene manioku. Používá se především v západní Africe a v jihoasijské kuchyni.

PRO 2 OSOBY

Pudink

½ litru vody
50 g tapiokových kuliček
100 ml kokosového mléka
2 lžičky palmového cukru
sůl

Redukce z granátových jablek

140 g zrníček z granátového jablka
100 ml malinové šťávy
2 lžíce rumu
1 lžička palmového cukru

Na pudink nechte ve vodě důkladně uvařit tapiokové kuličky. Za stálého míchání snižte teplotu a asi 5 minut povařte. Zkuste, zda jsou měkké na skus, a pokud ano, přecedte je přes jemné sítko. Zbylou lepkavou hmotu znovu vraťte do hrnce, přelejte ji kokosovým mlékem a vmíchejte také palmový cukr. Pudink znovu lehce prohřejte, aby se cukr rozpustil, vmíchejte špetku soli a naplňte hmotou sklenice.

Na redukci rozkrojte napůl granátové jablko. Do dřezu položte středně velkou mísu a klepáním na zadní stranu jablka uvolněte zrníčka. Odstraňte také bílou dužinu. Zahřejte v malém hrnci 2 lžíce rumu a rozpustěte v nich lžičku palmového cukru. Přidejte zrníčka granátového jablka a zalejte je malinovou šťávou. Několik málo minut povařte na mírnou teplotu, aby se tekutina zredukovala. Ovocnou redukci přelijte do sklenice a dejte stranou.

Tapiokový pudink přelijte redukcí z granátových jablek.



TIP

Pudink můžete přes noc uskladnit v lednici.

Bude sice tužší, co se konzistence týče, ale chuťově se nezmění.



PROTŘEP TO!

Míchané saláty, které mohou být předkrmem, hlavním jídlem nebo ovocným dezertem, se hodí pro každé roční období. Chutné a navíc rychlé, jednoduché, rafinované a navrstvené do sklenice tak, abyste si je mohli vzít kamkoliv s sebou.



www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY