SOUS VIDE

U VÁS DOMA

Skvěle uvařené jídlo
díky moderní technice

LISA Q. FETTERMAN
Meesha Halm & Scott Peabody

SOUS VIDE

U VÁS DOMA

Skvěle uvařené jídlo
díky moderní technice

LISA Q. FETTERMAN
Meesha Halm & Scott Peabody
Fotografie Monica Lo

ANAG
ANDRAGOGOS AGENCY

Nakladatelství ANAG

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 Sous Vide at Home: The Modern Technique for Perfectly Cooked Meals. Publikováno po dohodě s nakladatelstvím Ten Speed Press, součástí skupiny Random House, divize Penguin Random House LLC, New York, USA, 2016
Text © Lisa Q. Fetterman, 2016
Fotografie © Monica Lo, 2016
Překlad © Martina Benešová, 2022
© Nakladatelství ANAG, 2022
ISBN 978-80-7554-358-5

OBSAH

Pár slov úvodem od Dominique Crenn 5

Předmluva: Nomiku, příběh opravdové lásky 7

Úvod 11

Začínáme 17

VEJCE 27

RYBY A MOŘSKÉ PLODY 49

DRŮBEŽ 79

MASO 123

ZELENINA 177

DEZERTY 207

KOKTEJLY, SIRUPY A VÝLUHY 237

OMÁČKY, DOCHUCOVADLA A DALŠÍ NEZBYTNOSTI 263

Několik slov o autorech 282

Poděkování 283

Rejstřík 284

ZAČÍNÁME

TEĎ O SOUS VIDE VÍTE SKORO VŠECHNO POTŘEBNÉ, takže předtím, než poprvé zapnete cirkulační hlavici, už vám chci říct jen pár posledních věcí. V této kapitole najdete jednak stručný seznam kuchyňského vybavení, které pro sous vide vaření budete kromě cirkulátoru potřebovat, pak vám představím několik důkladně ověřených technik vzduchotěsného uzavírání sáčků bez použití vakuovačky a nakonec přidám i pár poznámek ohledně bezpečnosti.

POTŘEBNÉ ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ

Pokud se rozhodnete vařit pomocí metody sous vide, můžete očekávat výsledky v podobě pokrmů v profesionální kvalitě, rozhodně to ale neznamená, že k tomu budete potřebovat i profesionálně vybavenou kuchyni. Naopak – vystačíte si s pár věcmi, z nichž většinu už asi stejně máte doma. Všechny recepty v této knížce jsme připravovali pomocí cirkulační hlavice Nomiku, určitě ale není nutné, abyste si pořizovali právě tuto naši značku. Kromě cirkulátoru budete tedy potřebovat:

Velkou nádobu pro vodní lázeň. Postačí jakýkoliv větší hrnec o objemu mezi zhruba 7,5 až 12 litry. Vhodný je i box pro uchovávání potravin určený pro použití v restauračních provozech (seženete ho v obchodech s vybavením pro gastroprovozy) – měl by být hranatý a vyrobený z polykarbonátu. Vždy si ověřte, jestli snese teploty až do 95 °C.

Plastové sáčky. Jedním z častých omylů ohledně sous vide je domněnka, že sáčky s jídlem se musí vzduchotěsně uzavírat pomocí vakuovačky. Ve skutečnosti jde o to vytlačit ze sáčku veškerý vzduch. To je sice přesně to, co umí vakuovačka, v pohodě to ale zvládnete i bez ní (víc o svépomocných metodách vytlačování vzduchu najdete v rámečku na str. 18). Co se týče samotných sáčků – dobrou službu vám udělají obyčejné sáčky se vzduchotěsným zipovým uzávěrem (ZipLock). Jejich použití je zcela bezpečné (viz část „Zdravotní nezávadnost“ na str. 19), jen si pohlídejte, aby byly vybaveny dvojitým zipovým uzávěrem, a to tím zacvakávacím, zip by se neměl zapínat pomocí jezdce. Sáčky by taky měly být označeny jako „vhodné pro zamrazování“, případně „vhodné pro uchovávání potravin“, protože tyto charakteristiky současně označují možnost použití i v mikrovlnné troubě, kde teploty běžně dosahují mnohem vyšších hodnot, než jaké se používají při sous vide. Pozor! Ekologické sáčky z bioplastu nejsou vhodné, jelikož se působením zvýšené teploty prostě rozpadnou, ovšem chcete-li šetřit přírodu, tak si pořiďte znovupoužitelné sáčky v potravinářské kvalitě a recyklujte je. Já nejčastěji používám sáčky o objemu necelých čtyř litrů, ale praktické jsou i sáčky litrové.

Malá závaží nebo jiná zátěž. Sáčky se surovinami, které budete vařit ve vodní lázni, mají někdy tendenci vyplouvat na hladinu (týká se to především některých druhů zeleniny). V takových případech je dobré přidat dovnitř sáčku nějakou menší zátěž, zhruba půl- až kilogramovou. Použít můžete například keramické kuličky vhodné pro předpékání koláčových krust, tlouk z hmoždíře nebo třeba i důkladně vydrhnutý hladký oblázek rozumné velikosti.

Kuchařské kleště a naběračky. Praktické hlavně tehdy, když potřebujete z horké vody vylovit sáčky či sklenice se zavakuovaným jídlem nebo volně ložená vejce.

Litinová pánev nebo flambovací pistole. Z předchozího textu už víte, že pokrmy připravené pomocí sous vide jsou lahodné a plné šťávy, ovšem pro vytvoření nezbytné zlatavé kůrčičky na steaku či jiném pokrmu je potřeba krátká aplikace většího žáru. Většinou zcela postačí krátké opečení na litinové pánvi, ovšem opravdoví milovníci kuchyňských vymožeností si mohou pořídit i flambovací pistoli. Ta se dá využít nejen pro závěrečnou úpravu masa, ale třeba i k vytvoření typické křehké krustičky na crème brûlée.

Tabulka časů a teplot. Sous vide je věda, a kdo chce připravovat pokrmy touto metodou, potřebuje mít při ruce seznam vhodných kombinací teplot a dob trvání přípravy konkrétních druhů pokrmů. Knížka, kterou právě držíte v ruce, obsahuje spoustu užitečných instrukcí tohoto druhu, úplně všechno jsme do ní ale samozřejmě nacpat nemohli. Pokud v ní tedy nenajdete informaci, kterou konkrétně potřebujete, zkuste si ji vyhledat na internetu.

DOKONALÉ VAKUUM NENÍ NUTNÉ aneb JAK UZAVŘÍT SÁČEK I BEZ VAKUOVAČKY

Metoda využívající hydrostatický vztlak. Tato metoda je založena na principu Archimedova zákona. Umožní vám dostat ze sáčku většinu vzduchu a spolehlivě ho uzavřít, a to bez užití drahého vakuovacího zařízení. Veškeré suroviny, které chcete vařit pomocí sous vide, včetně případné marinády nebo omáčky, dejte do plastového sáčku určeného pro zamrazování. Sáček by měl mít dvojitý plastový zip. Naplněný otevřený sáček ponořte do vody tak, aby hladina vody dosahovala těsně pod úroveň zipu, takže na celý obsah sáčku bude zvenčí tlačit voda. Tlak vody vyžene ze sáčku většinu vzduchu. Jakmile okolní voda vystoupá až těsně pod úroveň zipu, pevně ho uzavřete. To, že se obě části zipu do sebe správně zacvakávají, byste měli cítit a cvakání by mělo být i slyšet. Já tomu zvuku říkám sous vide hudba, která mě ujišťuje, že se k surovinám uvnitř nedostane žádná voda. Budete-li v sáčku vařit větší množství menších kousků surovin, pokuste se je pokud možno rozložit do jediné vrstvy tak, aby se navzájem nepřekrývaly. To zaručí, že se obsah sáčku provaří rovnoměrně. Jakmile je sáček uzavřen, dlaní jeho obsah ještě přejeďte a pokuste se urovnat případné výraznější nerovnoměrnosti. Poté jej vložte do připravené vodní lázně.

Vytlačení vzduchu přes hranu stolu. Budete-li v sáčku vařit jídla tekuté konzistence, jako například polévky, sirupy nebo infuzovaný alkohol, bude praktičtější použít metodu vytlačení vzduchu přes hranu stolu (ano, zní to velice vědecky), u které budete mít větší jistotu, že se tekutina zevnitř sáčku nedostane nikam, kam nemá. Veškeré potřebné ingredience nalijte do plastového sáčku určeného pro zamrazování. Sáček by měl mít dvojitý plastový zip.

VEJCE FLORENTINE S HOLANDSKOU OMÁČKOU BEZ ŠLEHÁNÍ

Vejce Florentine, která jsou trochu rafinovanějším příbuzným vajec Benedict, se servírují na měkkém lůžku z povoleného špenátu. Hlavní hvězdou tohoto pokrmu je však holandská omáčka. Jedno z tajemství její přípravy je pořadí, v němž se přidávají jednotlivé ingredience – pokud žloutky nejdřív spojíme s tekutinou a až potom vmícháme máslo, omáčka se lépe provzdušní a bude nadýchanější. Holandská omáčka se tradičně připravuje v klasické vodní lázni, v níž se žloutky za nízké teploty opatrně (aby se nesrazily) prošlehávají a postupně se k nim přidává máslo. Pokud ale k její přípravě použijete vajíčko, které bylo něžně povařeno pomocí sous vide, získáte hned dva bonusy najednou – společně se žloutkem můžete použít i bílek, čímž omáčka získá na objemu, a protože půjde o vajíčko, které prošlo tepelnou úpravou, udělá za vás veškerou práci mixér a budete mít hotovo raz dva. A jste-li milovníky této omáčky (a kdo není?), tak vám ručím za to, že ji odteď už vždy budete chtít připravovat jenom podle tohoto receptu.

4

1 hodina (nebo až 2 hodiny, viz výše)

20 minut

5 Pomalých pošírovaných vajec (str. 33), udržovaných ve vodní lázni o teplotě 60 °C

ŠPENÁT

1 lžíce nesoleného másla
1 lžíce šalotky, nakrájené najemno
4 neupěchované šálky lístků mladého špenátu
velká špetka soli
špetka čerstvě mletého černého pepře

HOLANDSKÁ OMÁČKA

1 Pomalé pošírované vejce (z požadovaných 5)
1 až 2 lžičky čerstvě vymačkané citronové šťávy
½ šálku (115 g) nesoleného másla, rozpuštěného a udržovaného v teple
sůl a špetka kajenského pepře

PŘÍPRAVA PŘEDEM & UCHOVÁVÁNÍ

Moje vejce Florentine jsou skvělým kandidátem na brunch, protože jak pomalu pošírovaná vejce (nerozklepnutá), tak i hotová holandská omáčka (spolehlivě uzavřená v litrovém sáčku na potraviny se vzduchotěsným zipovým uzávěrem nebo v zavařovací sklenici) vydrží až 2 hodiny ve vodní lázni o teplotě 60 °C. V receptu se používají už hotová pomalá pošírovaná vejce, ale můžete si je uvařit i těsně předtím, než začnete s přípravou vajec Florentine. V takovém případě ale budete muset snížit teplotu vody na 60 °C, abyste je udrželi horká. Pokud naopak použijete předpřipravená vejce z lednice, tak je nechte ještě před zahájením přípravy holandské omáčky 15 minut prohřívat ve vodní lázni o teplotě 60 °C.

Nachystejte si teplá vejce.

Nejdřív si připravte špenát. V pánvi s vyšším okrajem zahřívejte na lehce rozpálené plotýnce máslo a šalotku. Jakmile máslo začne pěnit, přidejte špenát, osolte, opepřete a míchejte asi 2 minuty, dokud lístky trochu nepovolí a nezačnou uvolňovat šťávu (dávejte pozor, aby se tekutina nezačala vařit, to by špenát mohl zhořknout). Hotový špenát vyklopte do cedníku umístěného nad miskou a nechte ho okapat. Vodu vylijte, hotový špenát překlopte do misky a udržujte ho v teple.

Na holandskou omáčku si z vodní lázně vylovte 1 sous vide vařené vejce. Rozklepněte ho do mixéru, přidejte lžičku citronové šťávy a mixujte při nízkých otáčkách, dokud směs nezačne pěnit. Do běžícího mixéru začněte slabým stejnoměrným pramínkem pomalu přilévat rozpuštěné teplé máslo. Jakmile takto zapracujete veškeré máslo, vyzkoušejte konzistenci omáčky – měla by být hedvábně lesklá a hustá tak, že nebude stékat ze lžíce. Omáčku dochuťte solí, špetkou kajenského pepře a případně i další citronovou šťávou.

POKRAČOVÁNÍ

ČÍNSKÁ ČAJOVÁ VEJCE

Toto je moje verze tradičních čínských čajových vajec, jimž se pro jejich zajímavou žilkovanou kresbu, kterou na nich vytvořil čaj proniknuvší skrz popraskanou skořápku, taky říká vejce mramorová. Obvykle se mramorová vejce vaří konvenčním způsobem natvrdo, díky metodě sous vide ale získají delikátní texturu bílku, zatímco žloutek zůstane pořád tekutý. Zajímavá je i další věc – v případě čajových vajec totiž neplatí, že čím čerstvější, tím lepší. Čím déle vejce skladujeme, tím více vzduchu pronikne skořápkou dovnitř a tím lépe pak půjdou oloupat. Takže čerstvá vejce přímo z farmy si schovejte pro vhodnější účely. Ve věci ochucení je potřeba zdůraznit, že použitá sójová omáčka musí být vyrobena tradičním způsobem a její hlavní ingrediencí musí být sója. Průmyslové verze jsou totiž založeny na hydrolyzovaném sójovém proteinu a kukuřičném sirupu a jejich chuť je štiplavá a umělá. A ještě k použitému čaji – mně v tomto receptu nejvíc chutná uzený černý čaj *Lapsang souchong*. Výsledná uzeně ovoněná sladkoslaná chuť čajových vajec je prostě neodolatelná.

6
(jako předkrm)

12 minut

5 minut + 10 minut
na vychlazení
a 24 až 48 hodin
na marinování

- ¾ šálku sójové omáčky
- ¾ šálku vody
- 1 lžíce mirinu (japonské sladké rýžové víno)
- 3 hvězdičky badyánu
- ¼ šálku tmavého třtinového cukru
- 3 lžíce sypaného čaje Lapsang souchong nebo jiného černého čaje
- 6 velkých vajec

PŘÍPRAVA PŘEDEM & UCHOVÁVÁNÍ

Uvařená a zchlazená vejce vydrží v lednici až týden. Po 2 dnech ale vejce vylovte z marinády (tu vylijte), aby jejich chuť nebyla příliš intenzivní.

Předehřejte si vodní lázeň na 85 °C a během toho si připravte nálev. V malém kastrolku smíchejte sójovou omáčku, vodu, mirin, cukr, čaj a badyán a za stálého míchání, aby se rozpustil veškerý cukr, přiveďte na středně rozpálené plotýnce k mírnému varu. Až směs začne vařit, odstavte kastrolek z plotny a ochucený čaj nechte 4 minuty louhovat. Vzniklý nálev pak přeceďte přes jemné sítko do misky, zbytky ze sítka vyhoďte.

Do připravené vodní lázně pomocí děrované lžíce opatrně vložte vejce (celá, ve skořápce) a vařte 12 minut. Hotová vejce, opět nejlépe pomocí děrované lžíce, přemístěte do ledové vodní lázně (viz str. 20) a nechte je zcela vychladnout, bude to trvat zhruba 10 minut.

Jedno po druhém poté lehce poválejte na kuchyňské lince tak, aby skořápka po celé ploše trochu popraskala. Ve skořápce potřebujete vytvořit praskliny, ale současně ji chcete zachovat vcelku.

Popraskaná vejce opatrně vložte do litrového plastového sáčku se zipovým uzávěrem nebo uzavíratelné nádoby vhodné velikosti a přelijte připraveným nálevem. Všechna vajíčka by měla být zcela ponořená. Sáček či nádobu uzavřete a uložte na minimálně 24 až 48 hodin do lednice.

Před podáváním je vylovte z nálevu (ten vylijte) a opatrně oloupejte. Bílky se při tom mohou trochu potrhat, ale žádný strach, chuťovou újmu neutrpí. Oloupaná vajíčka můžete podávat buď hned, nebo je můžete nechat asi 30 minut dojít na pokojovou teplotu, pak budou chutnat ještě lépe.

MŮŽE SE HODIT

Podle tohoto receptu si můžete připravit i vajíčka naměkko. Stačí vynechat marinování v nálevu. Vejce po uvaření jen zchlaďte a můžete začít loupat. A pokud dobu sous vide vaření protáhnete na 25 minut, získáte vajíčka natvrdo.

LOSOS NA FENYKLOVÉM SALÁTU S MISO ZÁLIVKOU

Sous vide úprava lososa, to je úplně jiná liga než ten připravovaný konvenčně. Zapomeňte na vysušené vláknité maso z jídelny, máslová textura mého lososa přesvědčí i ty největší mlsouny. Kombinaci teploty a času u tohoto receptu považuji za ideální, pokud byste ovšem zatoužili po tradičnější, pevné kompaktní textuře, dodržte dobu vaření, ale teplotu vody zvyšte na 60 °C. Lososa v tomto salátu dochucuji špetkou *shichimi togarashi*, koření známého jako „chilli sedmi vůní". Jde o japonskou kořenicí směs, která kromě nahrubo mletých chilli papriček obvykle obsahuje také sezamová semínka, citrusovou kůru a mořské řasy. Pokud ji neseženete, dá se v receptu nahradit směsí praženého sezamu a kajenského pepře. Jejím hlavním úkolem je přidat vláčnému masu říz plus trochu barvy a křupavosti.

4
(jako hlavní chod)

20 minut
(nebo až 30 minut)

20 minut
+ 20 minut v nálevu

2 šálky vody
¼ šálku košer soli
1 lžíce cukru
900g filet z lososa (s odstraněnými kostičkami), s kůží nebo bez ní, rozkrojený na 4 stejné díly
1 lžička řepkového nebo jiného oleje nevýrazné chuti

MISO ZÁLIVKA

1½ lžíce bílé miso pasty
1 lžíce čerstvě vymačkané citronové šťávy
1½ lžičky dijonské hořčice
1½ lžičky medu
½ lžičky čerstvého zázvoru, oloupaného a nastrouhaného
2 lžíce řepkového nebo jiného rostlinného oleje nevýrazné chuti
½ lžičky oleje z praženého sezamu

PŘÍPRAVA PŘEDEM & UCHOVÁVÁNÍ

Tento salát je ideální sníst teplý ihned po dokončení. Pokud byste ho chtěli servírovat zastudena, tak sáček s lososem po uvaření ponořte na zhruba 15 minut do ledové vodní lázně (viz str. 20) a zcela zchlazeného ho v sáčku uložte do lednice, kde vydrží až 2 dny.

Předehřejte si vodní lázeň na 52 °C.

Zatímco se bude ohřívat voda, nalijte do širší mísy vodu a za stálého míchání v ní rozpusťte sůl a cukr. Do vzniklého nálevu ponořte kusy lososa a nechte 20 minut v chladu uležet.

Naloženého lososa vylovte z nálevu, pod proudem studené vody ho opláchněte a potom osušte papírovou utěrkou. Kousky ryby rovnoměrně potřete řepkovým olejem a v jedné vrstvě je vyskládejte do čtyřlitrového sáčku se vzduchotěsným zipovým uzávěrem. Sáček uzavřete pomocí metody využívající hydrostatický vztlak (viz str. 18).

Jakmile se voda ohřeje na požadovanou teplotu, vložte do ní sáček s lososem (musí být zcela ponořený pod hladinou) a vařte 20 minut. Hotové maso získá neprůhlednou růžovou barvu a bude velmi křehké, manipulujte s ním tedy opatrně, aby se nezačalo rozpadat.

Během vaření lososa si připravte miso zálivku. V menší misce dohladka prošlehejte miso pastu, citronovou šťávu, hořčici, med a zázvor. Do vzniklé kašičky pak za stálého prošlehávání přilévejte slabým pramínkem řepkový a sezamový olej, dokud nevznikne jemná emulze. Odložte stranou.

Uvařeného lososa opatrně vytáhněte ze sáčku a položte na talíř či podnos. Pokud jste ho vařili s kůží a podávat ho chcete bez ní, tak ji teď odstraňte, mělo by to jít velmi snadno. Kůži na jedné straně nadzvedněte a lehkým tahem ji vcelku z masa sloupněte.

POKRAČOVÁNÍ

DRŮBEŽ

PĚNA Z KUŘECÍCH JATER S OPEČENÝM CHLEBEM A FÍKY	83
JAMAJSKÁ KUŘECÍ KŘIDÉLKA	85
KUŘE S OMÁČKOU SRIRACHA	89
KUŘECÍ KATSU	91
VIETNAMSKÉ KARAMELOVÉ KUŘE	93
KUŘECÍ TIKKA MASALA	97
KUŘE GENERÁLA TSO	99
DOKONALÉ SMAŽENÉ KUŘE S VAFLEMI A PÁLIVÝM MEDOVÝM SIRUPEM	103
KACHNÍ PRSA S MERUŇKOVOU MOSTARDOU	105
KACHNÍ KONFIT SE SALÁTEM FRISÉE	109
KACHNA S OMÁČKOU MOLE	111
KRŮTÍ KULIČKY PLNĚNÉ MOZZARELLOU A BAZALKOU	115
KŘEPELKY SE ZA'ATAREM	117
SVÁTEČNÍ KROCAN	119

KRŮTÍ KULIČKY PLNĚNÉ MOZZARELLOU A BAZALKOU

Kuličky z krůtího masa plněné mozzarellou, to nejsou ty tradiční masové kuličky, které by člověk čekal, ale troufnu si tvrdit, že až je podle tohoto receptu připravíte, nezazní při jejich konzumaci jediná výtka. Tyto mimořádně šťavnaté kuličky, ze kterých po skousnutí pomalu vytéká teplý sýr, hrají úplně jinou ligu! Pomalé vaření udrží v mase veškerou šťávu a postupně se prohřeje i ono sýrové překvapení uvnitř. V tomto receptu ale nepoužívejte čerstvou italskou mozzarellu. Jako ingredience sice působí efektněji než ta krájená varianta s nízkým obsahem vody, kterou používám já, ale výsledek vás přesvědčí. Kuličky s mozzarellou nejčastěji podávám jako předkrm, ale klidně je použijte do výživnější italsko-americké kompozice a podávejte se špagetami.

6 až 8 (jako předkrm)
4 (jako hlavní chod)

1 hodina
(nebo až 3 hodiny)

25 minut

900 g mletého krůtího masa (max. 5 až 10 % tuku)
1 šálek (asi 225 g) ricotty
¾ šálku strouhanky
½ šálku plus 2 lžíce nastrouhaného parmazánu
1 velké vejce
1 lžíce čerstvé hladkolisté petrželky, nasekané
3 stroužky česneku, najemno nakrájené
1½ lžičky košer soli
¾ lžičky čerstvě mletého černého pepře
225 g pevnější mozzarelly (třeba mozzarella na pizzu), nakrájené na 12 malých kostiček
12 malých čerstvých bazalkových lístků nebo 6 větších rozpůlených, plus ¼ neupěchovaného šálku dalších lístků
1 lžíce extra panenského olivového oleje
1 lžíce nesoleného másla
2 šálky omáčky marinara (asi ½ množství z receptu na str. 271), studené
chilli vločky, na ozdobení (volitelné)

PŘÍPRAVA PŘEDEM & UCHOVÁVÁNÍ

Kuličky uvařené pomocí metody sous vide můžete, stále v sáčku, zchladit v ledové vodní lázni (viz str. 20), budou potřebovat asi 30 minut, a pak uložit až na týden do lednice. Před závěrečným opečením je prohřívejte 30 minut ve vodní lázni o teplotě 63 °C.

Předehřejte si vodní lázeň na 63 °C.

Do velké mísy dejte krůtí maso, ricottu, strouhanku, ½ šálku parmazánu, vajíčko, petrželku, česnek, sůl a pepř a rukama důkladně propracujte.

Hotovou směs pak rozdělte na 12 stejných dílů a z každého vytvarujte placičku. Do středu placiček položte vždy 1 kousek mozzarelly a 1 lístek bazalky (nebo půlku, máte-li velké) a vytvarujte kuličky o velikosti menšího tenisového míčku (asi 6,5 cm v průměru). Sýr masovým těstem dobře obalte, okraje smáčkněte a vzniklou kuličku trochu poválejte po rovné pracovní ploše, aby její tvar byl pravidelný. Tento krok je praktické provádět s dlaněmi trochu pomazanými olejem. Hotové kuličky vyskládejte v jedné vrstvě do čtyřlitrového sáčku se vzduchotěsným zipovým uzávěrem (měly by se tam v pohodě vejít) a uzavřete ho pomocí metody využívající hydrostatický vztlak (viz str. 18).

Jakmile se voda ohřeje na požadovanou teplotu, vložte do ní sáček s kuličkami (musí být zcela ponořený pod hladinou) a vařte hodinu.

Poté sáček vytáhněte z vodní lázně a kuličky přemístěte na talíř, tekutinu ze sáčku vylijte. Kuličky osušte papírovými utěrkami nebo ubrousky.

Ve velké nepřilnavé restovací pánvi nebo kastrolu nechte na rozpálené plotýnce zahřívat olej a máslo. Máslo vytvoří pěnu, která zakrátko opadne a začne hnědnout. V tom okamžiku do pánve v jedné vrstvě vyskládejte kuličky (možná budete muset pracovat na etapy) a opékejte je, dokud zespodu nezezlátnou, bude to trvat asi 1 až 2 minuty. Potom je pomocí kuchyňských kleští otočte a opékejte ještě asi další minutu, aby se opekly ze všech stran. Hotové přendejte na teplý talíř a snižte výkon plotýnky na střední. Do horké pánve nalijte omáčku marinara – zasyčí a okamžitě se začne vařit – a asi 2 až 3 minuty ji povařte, aby se trochu zredukovala a zhoustla. Pánev odstavte z plotny a do omáčky vmíchejte zbývající bazalku.

Horkou omáčku přelijte přes kuličky, posypte zbývajícím parmazánem, a pokud používáte, i chilli vločkami a ihned podávejte.

CARNE ASADA S OMÁČKOU CHIMICHURRI

Chimichurri **je pikantní, nakyslá, voňavá zelená omáčka intenzivní chuti, ve které dominují čerstvé bylinky, česnek a chilli papričky. Neobejde se bez ní žádný argentinský mixed grill. Zrovna v tomto receptu ji podávám ke steaku, ale jakmile ji jednou ochutnáte, možná dopadnete tak, že si ji budete dopřávat na cokoliv z grilu, a to včetně drůbeže, ryb nebo zeleniny.**

Oponka, část pupku hned za bránicí, je cenově celkem příznivý řez masa, plný chuti, ale když je udělaná moc, bývá tuhá a suchá. Jde o slabý plát masa nepravidelného tvaru, takže dosáhnout ideálního stupně propečení na horké plotýnce je dost ošemetná záležitost. Proto ji hodinu vařím v teplé vodní lázni udržované na stálé teplotě, maso tak získá v celé ploše krásně růžovou barvu medium rare, a to i v těch nejtenčích místech. Pak už zbývá jen krátké rychlé opečení na grilovací pánvi, které prohloubí chuť a vytvoří žádanou kůrčičku.

4 (jako hlavní chod)

1 hodina (nebo až 5 hodin)

25 minut + 5 minut na odpočinutí

900 g oponky, s oříznutým přebytečným tukem a svrchní vazivovou blánou, nakrájené napříč na zhruba 15cm plátky
½ lžičky mletého římského kmínu
sůl a čerstvě mletý černý pepř

OMÁČKA CHIMICHURRI

3 stroužky česneku, najemno nakrájené
1 šalotka, najemno nakrájená
1 čerstvá středně pálivá červená chilli paprička (Fresno nebo Bird's Eye), zbavená semínek a najemno nakrájená
¾ lžičky košer soli
¼ šálku červeného vinného octa
½ šálku extra panenského olivového oleje
1½ lžičky nasekaného čerstvého oregana nebo majoránky, příp. ½ lžičky sušeného oregana

PŘÍPRAVA PŘEDEM & UCHOVÁVÁNÍ

Pokud budete chtít předpřipravený steak skladovat v lednici a ohřát později, doporučuji ho osolit, až když ho budete vyndávat ze sáčku (blíže viz str. 125). Maso uvařené pomocí metody sous vide můžete, stále v sáčku, zchladit v ledové vodní lázni (viz str. 20), bude potřebovat asi 15 minut, a pak uložit až na týden do lednice. Před závěrečným rychlým opečením ho nechte asi 30 minut dojít na pokojovou teplotu. Omáčku chimichurri lze připravit a uložit do lednice až 3 dny předem, ale počítejte s tím, že její jiskřivá barva časem bledne.

Předehřejte si vodní lázeň na 55 °C.

Kousky masa rovnoměrně ochuťte římským kmínem a potom solí a pepřem. Maso v jedné vrstvě vyskládejte do čtyřlitrového sáčku se vzduchotěsným zipovým uzávěrem. Sáček uzavřete pomocí metody využívající hydrostatický vztlak (viz str. 18).

Jakmile se voda ohřeje na požadovanou teplotu, vložte do ní naplněný sáček (musí být zcela ponořený pod hladinou) a vařte hodinu.

Zatímco se budou steaky vařit, připravte si omáčku chimichurri. V misce důkladně promíchejte česnek, šalotku, chilli papričku, sůl a ocet a nechte 10 minut odstát. Potom přidejte olej, oregano, koriandr, petrželku, římský kmín, černý pepř, a pokud používáte, i kajenský pepř. Omáčku ochutnejte a případně dochuťte solí.

Jakmile bude maso hotové, vytáhněte sáček z vodní lázně a maso přemístěte na talíř. Tekutinu uvolněnou při vaření vylijte. Oponky důkladně osušte papírovými utěrkami nebo ubrousky a rukama do nich zapracujte 2 lžíce omáčky chimichurri v rovnoměrné vrstvě.

Na rozpálené plotýnce rozehřejte grilovací pánev. Do horké pánve vyskládejte připravené steaky (podle velikosti pánve možná ve více dávkách) a krátce rychle opečte,

POKRAČOVÁNÍ

THAJSKÉ ZELENÉ KARI S DÝNÍ

Tajemství dobrého thajského kari spočívá v nalezení té správné rovnováhy kontrastujících chutí – pikantní a sladké, kyselé a slané. Výsledná chuť by měla být komplexní a dá se jí dosáhnout i s kupovanou kari pastou, pokud ovšem bude opravdu kvalitní. Asi už vám taky někdo tvrdil, že si bezpodmínečně musíte vyrábět vlastní kari pastu, ale její hlavní aromatické složky, jako třeba čerstvý galangal a lístky kafrové limetky, nemusí být vždy k dostání. A protože zrovna tyto ingredience se nedají ničím rovnocenně nahradit, mají kvalitní kupované kari pasty nad těmi vyráběnými z momentálně dostupných surovin prostě navrch. Thajští kuchaři používají hotové kari pasty zcela běžně, takže i velký znalec kari by tento můj recept dozajista schválil.

Když budeme dýni vařit v jednom sáčku společně s kari pastou a kokosovým mlékem, zabijeme tím rovnou dvě mouchy jednou ranou – jednak se v průběhu vaření vytvoří neskutečně voňavá omáčka a navíc dýně získá optimální texturu – bude jemná, ale zároveň pořád ještě pevná. Na toto kari většinou používám japonskou červenou dýni kuri (blízká příbuzná dýně hokkaido, pozn. překl.), protože se chutí i texturou nejvíc blíží těm, z nichž kari obvykle připravují v Thajsku. Navíc je skvělá v tom, že se nemusí loupat. Toto luxusní kari podávejte nejlépe se spoustou napařené jasmínové rýže, aby nazmar nepřišla ani kapička jeho lahodné omáčky.

4
(jako hlavní chod)

1 hodina
(nebo až 2 hodiny)

10 minut

- 1 malá červená dýně kuri, příp. jiný druh zimní dýně (asi 450 g)
- 1 šálek kokosového mléka z plechovky
- 2 lžíce thajské zelené kari pasty (ideálně značky Mae Ploy)
- 2 lžičky světlého třtinového cukru
- 2 lžičky rybí omáčky
- šťáva z 1 limetky (asi 2 lžíce)
- ¼ neupěchovaného šálku lístků thajské nebo obyčejné bazalky
- ¼ šálku solených pražených kešu oříšků

PŘÍPRAVA PŘEDEM & UCHOVÁVÁNÍ

Kari uvařené pomocí metody sous vide můžete, stále v sáčku, zchladit v ledové vodní lázni (viz str. 20), bude potřebovat asi 20 minut, a pak uložit až na týden do lednice. Před použitím ho prohřívejte 30 minut ve vodní lázni o teplotě 70 °C.

Předehřejte si vodní lázeň na 85 °C.

Dýni oloupejte (pokud máte červenou kuri nebo hokkaido, tak ji můžete použít i se slupkou), podélně rozpulte a vydlabejte semínka. Půlky dýně pak nakrájejte na zhruba centimetrové plátky.

V misce dohladka prošlehejte kokosové mléko, kari pastu, třtinový cukr a rybí omáčku.

Jakmile se voda ohřeje na požadovanou teplotu, vložte dýni do čtyřlitrového sáčku se vzduchotěsným zipovým uzávěrem a přelijte ochuceným kokosovým mlékem. Sáček uzavřete pomocí metody využívající hydrostatický vztlak (viz str. 18).

Naplněný sáček vložte do vodní lázně (musí být zcela ponořený pod hladinou) a vařte hodinu. Hotová dýně by se měla už při mírném stlačení rozpadat. Pokud tomu tak nebude, vařte ještě dalších 15 minut.

Vytáhněte sáček z vodní lázně a dýni včetně tekutiny uvolněné při vaření přendejte do servírovací mísy. Opatrně vmíchejte limetkovou šťávu a bazalku a posypte kešu oříšky. Potom ihned podávejte s rýží jako přílohou.

MŮŽE SE HODIT

Tento recept můžete připravit i ve stoprocentně veganské verzi, stačí namísto rybí omáčky použít sůl a důkladně zkontrolovat složení kari pasty – některé druhy totiž běžně obsahují krevetovou pastu.

APPOGATO

Toto je moje variace na *affogato*, klasický italský dezert sestávající se z kopečku vanilkové zmrzliny přelité shotem horkého espressa (*affogato* znamená italsky „utopený“). Slastné horké ledové kombo s velmi omezenou životností. V mém appogatu najdete jablka hned ve dvou podobách – základ tvoří moje Skořicovo-jablečná zmrzlina (str. 229) a o slovo se přihlásí i svařený jablečný cider. Závěrečnou špetku hořkosti (plus troška kofeinu) pak dodají moje Kávovo-kardamomové bitters (str. 242). Myslím, že by mi to Italové schválili.

4

20 minut
na ohřátí cideru

asi 500 ml Skořicovo-jablečné zmrzliny (str. 229)
Kávovo-kardamomové Bitters (str. 242)
2 šálky Svařeného jablečného cideru (str. 261), ať už s brandy, nebo bez ní
mletá skořice, k podávání

PŘÍPRAVA PŘEDEM & UCHOVÁVÁNÍ

Tento dezert můžete dokončit a podávat prakticky okamžitě, jen je potřeba trochu plánovat předem, abyste měli vše připravené. Zmrzlinu a bitters můžete udělat až týden předem a pak skladovat v lednici. Svařený cider můžete nachystat buď 45 minut před plánovaným podáváním (použít ho lze hned, jak ho scedíte), případně s větším předstihem a 20 minut před podáváním ho prohřát.

Pokud použijete cider, který jste měli uskladněný v lednici, ohřívejte ho (stále v sáčku) 20 minut ve vodní lázni o teplotě 70 °C.

Appogato servírujte v kávových šálcích nebo skleněných zmrzlinových pohárcích. Do každého dejte nejdřív čtvrtinu zmrzliny (máte-li, použijte naběračku na zmrzlinu), ochuťte ji jedním či dvěma stříky bitters (milovníci hořkých chutí mohou přidat i víc!) a přelijte ½ šálku horkého cideru. Poprašte špetkou mleté skořice a ihned podávejte.

PIÑA KAYADA

Toto je moje verze Piña Colady, v níž ovšem namísto konvenčního kokosového krému používám svůj vlastní kokosový krém infuzovaný pandánem. Klasickou recepturu jsem navíc obohatila o trochu limetkové šťávy, která chuť ostatních ingrediencí v drinku hezky vybalancuje. Větší množství Piña Kayady můžete vymixovat najednou v mixéru, ale do závorek jsem dala i množství odpovídající jednomu drinku a ten se dá udělat klasicky v šejkru. Tak si pusťte nějaký dobrý hudební salsa mix a mixujte (nebo protřepávejte) do rytmu.

4 až 6 koktejlů

- 2 šálky (120 ml) ananasové šťávy, nektaru nebo pyré, domácího (viz poznámka „Může se hodit") nebo kupovaného
- ¾ šálku (45 ml) Kokosového krému infuzovaného pandánem (str. 252)
- ¾ šálku (45 ml) bílého rumu
- ¼ šálku (15 ml) čerstvé limetkové šťávy
- asi 3 šálky podrceného ledu, pokud budete používat mixér
- kousek ananasu a uzel uvázaný z pandánového listu (na každý drink 1 pár), navlečené na koktejlové párátko (volitelné)

Budete-li připravovat Piña Kayadu ve větším množství, nalijte všechny ingredience (kromě ananasu a pandánových listů na ozdobu) do mixéru, přidejte led a na vysoký výkon vymixujte dohladka. Potom nalijte do vychlazených sklenic.

Na jednu porci nalijte všechny ingredience do šejkru, doplňte ledem a asi 10 vteřin důrazně protřepávejte, poté přeceďte do vychlazené sklenice (nebo vydlabaného ananasu), a pokud chcete, ozdobte.

MŮŽE SE HODIT

Vlastní ananasovou šťávu si nejlépe připravíte z čerstvého ananasu. Kousky ananasu dohladka vymixujte v mixéru a hotové pyré pak přepasírujte přes jemné sítko.

DOMÁCÍ VÝVAR

Možná si řeknete, že dělat vývar v plastovém pytlíku už je trochu úlet. Mně to ale přijde úplně normální, získám totiž svobodu. Není potřeba po očku sledovat hrnec na plotně a přijde mi super, že se nemusím obávat přetečení, i když nikdo nebude doma nebo budou všichni spát. Díky stálému přísunu kontrolovaného tepla navíc není v průběhu vaření potřeba sbírat z povrchu vývaru vysráženou pěnu, a výsledek bude přesto čirý a jeho chuť čistá. A asi není potřeba podotýkat, že tento domácí vývar s přehledem strčí do kapsy cokoliv z plechovky či krabice.

Domácí vývar je navíc skvělý v tom, že do něj člověk zužitkuje suroviny, které by jinak nejspíš vyhodil – kosti, odřezky masa, unavenou zeleninu. Zásobu výrobních surovin si můžete průběžně vytvářet v mrazáku, a jakmile nashromáždíte dostatečně velkou dávku, můžete se do toho pustit. Připravit lze telecí, vepřový, drůbeží nebo hovězí vývar, případně mix více druhů, a to buď jen z kostí, nebo, což doporučuji, z kostí, na kterých zbyla ještě trocha masa a spousta vazů, šlach a blan. Vývar s nejlepší chutí získáte z takto obohacených telecích, hovězích nebo vepřových kostí z krku či žeber, nebo z drůbežích krků a křídel či kuřecích skeletů.

asi 6 šálků

6 hodin (nebo až 24 hodin)

20 minut

- 1 lžíce řepkového nebo jiného oleje nevýrazné chuti (pokud budete dělat hnědý vývar)
- 1 až 1,4 kg kostí se zbytky masa či odřezků z různých druhů masa
- 1 žlutá cibule, oloupaná a rozpůlená
- 1 mrkev, oloupaná, podélně rozpůlená a nakrájená na asi 7,5cm kousky
- 1 stonek řapíkatého celeru, nakrájený na asi 7,5cm kousky
- 3 stroužky česneku, oloupané a ponechané vcelku
- 6 šálků vody
- 3 stonky hladkolisté petrželky
- 3 snítky tymiánu
- ½ lžičky kuliček bílého nebo černého pepře, příp. směs
- 1 bobkový list

PŘÍPRAVA PŘEDEM & UCHOVÁVÁNÍ

Scezený a vychlazený vývar můžete skladovat v sáčku v lednici až týden, případně ho až na 2 měsíce zamrazit. Rozmrazit ho lze ve vodní lázni o teplotě alespoň 55 °C, bude mu to trvat asi 30 minut, resp. použít se dá hned, jak bude tekutý. K rozmrazení ale dobře poslouží i mikrovlnná trouba nebo hrnec na sporáku.

Předehřejte si vodní lázeň na 85 °C.

Pokud si připravíte hnědý vývar (viz poznámka na konci receptu), tak nejdřív na velmi rozpálené plotýnce zahřejte olej ve velké pánvi s vysokým okrajem nebo v kastrolu. Do horkého oleje vložte kosti a opékejte je dohněda, z každé strany asi 3 až 5 minut, minimálně jednou je otočte. (Tento krok vám zabere asi 10 minut podle toho, jak velké kosti budete mít. Nemusí být opečené rovnoměrně, opečení slouží jen k prohloubení chuti budoucího vývaru.) Kosti a případně odřezky pak přendejte na talíř nebo do mísy, olej nechte v pánvi.

Pánev s horkým tukem nechte na pořád velmi rozpálené plotýnce, přidejte cibuli, mrkev a řapíkatý celer a opékejte je do tmavě hněda, z každé strany asi 3 minuty, kousky podle potřeby otáčejte. Potom přidejte česnek, ještě minutu dál restujte a poté odstavte z plotny.

Z pánve vylijte nebo lžící vyberte veškerý tuk (kterého tam stejně asi moc nebude), pánev vraťte zpátky na velmi rozpálenou plotýnku, vlijte do ní šálek vody a vařečkou nebo kuchyňskou stěrkou odškrábejte ze dna veškeré přípečky.

POKRAČOVÁNÍ

„*Sous vide u vás doma* je vítaným úvodem do světa vaření za udržování stálé nízké teploty, nejdůležitější kulinářské inovace posledních let. Udržet konzistentně vysokou kvalitu pokrmů je s pomocí sous vide jednodušší než kdykoliv dříve, a to nejen pro profesionální šéfkuchaře, ale i pro domácí kuchaře amatéry."

HAROLD MCGEE
autor knihy *On Food and Cooking*

„Lisa je dychtivá vizionářka, jejíž ambicí je přinést do světa moderního vaření spoustu chuti a inspirace. Každý, kdo se ze zvídavého domácího kuchtíka stal neurotickým šéfkuchařem, ví, jak napínavá a vzrušující může být snaha přenášet profesionální postupy do podmínek domácí kuchyně. Nadšení z ponorného cirkulátoru, díky kterému se dá vařit metodou sous vide jak v práci, tak i doma, mě asi jen tak neopustí!"

CHRISTINA TOSI
zakladatelka a majitelka Milk Bar

9 788075 543585
Doporučená cena 489 Kč

www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS AGENCY