

JÍDLO

in.ihned.cz/jidlo

Pošírování

Pošírování (nebo táhnutí) je jemný a šetrný způsob vaření. Suroviny se připravují těsně zakryté tekutinou – vodou, court-bouillonem (to je ochucený vývar s vínem, paprikami a natí z celeru, petrželky a pórků, s tymiánem a bobkovým listem v uzlíčku z organtýnu), čistým vývarem nebo mlékem. Teplota se udržuje těsně pod bodem varu. Obvykle se používá na prvotřídní maso nebo ryby, které vyžadují opatrné vaření. Budete překvapeni, co dokáže pošírování udělat například s vepřovou panenkou. Dostane opravdu jemnou a čistou chuť.



Dušení

Dušení je podle mne skvělá metoda. Moc rád dusím ve velkém hrnci něco, co můžu nabídnout spoustě hostů k večeři. Často taky používám spoustu různých zbytků a cpu je do cannelloni nebo lasagni, jako to dělají Italové. Ti nikdy nic nevyhodí! Vždycky, když jím nějaké dobré dušené maso, mám pocit družné domácí pohody. A krom toho se při dušení dají kousky masa proměnit v delikátní lahůdku, přitom všechny živiny a vitamíny zůstanou v hrnci. Když něco dusíte, začněte tím, že maso opražíte na žhavé pánvi, nebo prudce opečte v troubě. Tím se maso zatáhne a získá dobrou chuť a pěknou barvu. Když potom použijete víno, vývar, různou zeleninu a luštěniny, vytvoříte vlastní pokrm, na kterém se ukáže, co máte ve špajzu. Všechno se dá připravit za několik minut a pak se to nechá dusit třeba celý den, takže když přijдете domů, uvítá vás lákavá vůně a potom i pohádkové jídlo.

LIBOR ŠEVČÍK
libor.sevcik@economia.cz



Knižní tip

JAMIE OLIVER: U JAMIEHO V KUCHYNI

Podle seriálu televizní stanice Chanel Four. Vydal Spektrum Grafik
Cena: 599 Kč



FOTO: JAMIE OLIVER – U JAMIEHO V KUCHYNI

Rajčatová focaccia.

Chlebové těsto na plechu poklademe oloupanými červenými, žlutými a zelenými rybičkovými rajčaty, navrch olivový olej a bazalka.



Ochucené soli.

Sůl smícháme s čerstvými přísadami – česnekem, citrusy, zelenými bylinkami nebo kořením.

Vařte s Jamieem

Tuňák naložený v citrónové šťávě s křupavými nudlemi, bylinkami a chilli

4 porce

2 růžové grapefruity • 1 lžice rybí omáčky • 500 g čerstvého tuňáka • 1 lžice sezamového oleje • 6 lžic olivového oleje • 2 – 3 čerstvé chilli papričky nakrájené na velmi tenké proužky • mořská sůl • čerstvě umletý černý pepř • 1 větší trs čerstvého koriandru • 1 menší trs čerstvé máty • pár větších hrstí skleněných nudlí • 4 jarní cibulky nakrájené našikmo na tenké plátky



Z grapefruitů vymačkejte šťávu, nalijte ji do mikrotenového sáčku, přidejte rybí omáčku a vložte kousky tuňáka. Z pytlíku vymačkejte vzduch, aby byl tuňák úplně pokrytý lákem, a zavažte. Nechte asi 40 minut ležet, za tu dobu tuňák zbledne a „uvaří se“. Šťávu ze sáčku opatrně přelijte do misky a tuňáka osušte. Na dresink přimíchejte do grapefruitové šťávy chilli, sezamový a olivový olej. Chilli, pepř a soli dejte podle chuti. Z máty a koriandru otrhejte lístky na zdobení. Zbytek najeďte na tuňáka v bylinkách důkladně vyválejte. Zabalte ho do kuchyňské fólie a odložte do ledničky.

Nudle vařte asi minutu, až jsou trochu pružné, pak vodu slijte, hrnec přiklopte a nudle nechte dojít a vychladnout. Do nelepivé pánve nalijte trochu olivového oleje, přidejte nudle a smažte, až jsou úplně měkké a z jedné strany křupavé. Pak celé klubko otočte a do křupava osmažte i z druhé strany. Nudle rozdělte na čtyři talíře. Tuňáka nakrájejte na plátky asi půl centimetru silné, rozložte je na nudle, zasypte natrhanými lístky máty a koriandru, přidejte plátky cibulek a všechno štědře zalijte dresinkem.