



Rajčata mají vysoký obsah provitaminu A i vitamínu C. Významně je v nich zastoupena i skupina vitamínu B. Obsahují dostatek železa, draslíku, sodíku a hořčíku. Zvláště ve středomořské kuchyni jsou jednou ze základních surovin. A pravou pizzu si bez nich Ital nedovede představit. Ovšemže ne v podobě kečupu, jak se to mnohdy děje u nás. Způsobů příprav pokrmů s rajčaty je nekonečně mnoho. Hodí se k masům světlým i tmavým, rybám mořským i sladkovodním, sýrům, uzeninám, do salátů i dezertů. Fantazii se meze nekladou a určitě neuděláte nic proti racionální výživě, když je

často zařadíte do svého jídelníčku. Ba právě naopak. Odpor k jídlům s rajčaty někteří z nás získali nechutnými rajskými omáčkami ve školních jídelnách či špatně připravenými vodovými saláty. Nic není ztraceno, chce to jenom překonat počáteční nechutenství. Určitě budete příjemně překvapeni.

Pro netradiční rajčatovou inspiraci jsme tentokrát zašli za šéfkuchařem pražského hotelu Hoffmeister Patrikem Dočekal, který připravil speciálně pro magazín IN chutné a lehké letní rajčatové menu o čtyřech chodech.

LIBOR ŠEVČÍK
libor.sevcik@economia.cz

VAŘTE S NÁMI

Studená tomatová polévka – gaspaço

4 porce

- 600 g rajčat
- 1 dl suchého cherry
- 20 g soli
- 10 g mletého bílého pepře

Vše rozmixujeme a do pěny přidáme 50 g nadrobno nakrájené okurky, 20 g nadrobno nasekaného česneku, 100 g tomatového concasé, spojené se 100 g extra virgin olivového oleje. Dochutíme bílým pepřem a solí a na polévku dáme krutónky z bílého chleba.



Šéfkuchař Patrik Dočekal

Pěna z rajčat s parmskou šunkou a bazalkovým olejem

4 porce

- 200 g červených rajčat
- 100 g šlehačky
- 200 g parmské šunky
- 3 g želatiny
- 20 g bazalky
- sůl, bílý pepř

Rozmixovaná rajčata přepasírujeme přes cedník. Osolíme, opepříme a spojíme s vyšlehanou šlehačkou. Přidáme rozpuštěnou želatinu a necháme v chladnu ztuhnout. Poté tvarujeme lžící nočky nebo jiné tvary.

Bazalkový olej získáme tak, že do olivového oleje dáme čerstvé listy bazalky a rozmixujeme je. Na nočky položené na talíři na bazalkovém oleji poskládáme tenké plátky parmské šunky a chladně podáváme.

Sladký tomatový dezert

4 porce

- 400 g větších rajčat
- 100 g cukru
- 200 g tvarohu
- 20 g vanilkového cukru
- 4 g želatiny
- 200 g meruněk

Rajčata spaříme horkou vodou a oloupeme. Potom je nakrájíme na čtvrtky, které zmáčkne na placičky. Svaříme cukr s vodou na hustý sirup a necháme ho vychladnout. Potom v něm macerujeme přes noc plátky rajčat. Na připravené pláty z perníku nebo z dortového korpusu (20 x 10 cm) nanese oslazený tvaroh zpevněný ve vodě rozpuštěnou želatinou. Na tvaroh položíme osušená macerovaná rajčata a znovu dáme vrstvu tvarohu a rajčat. Potom vše dáme do chladna ztuhnout. Pláty nakrájíme na tvary a velikost podle přání a servírujeme se sladkou meruňkovou omáčkou. Na talíř můžeme přidat i kopeček vanilkové zmrzliny. Pocukujeme, ozdobíme čerstvou mátou a podáváme.



FOTO: IVO GOLDBACH