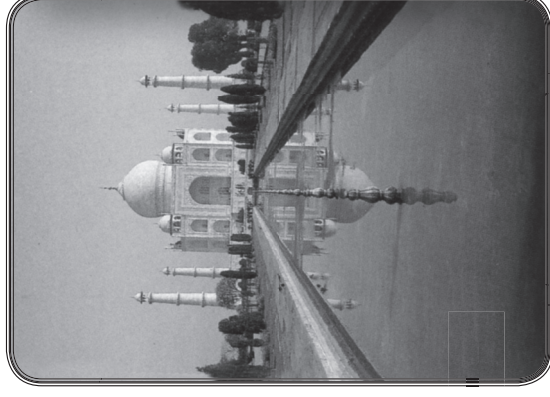


Zelený hrášek v páře

500 g hrášku, 1 lžička kurkumy, 130 g tuku, 2 lžičky mletého koriandru, 2 cibule, 6 zrněk pepře, špetka kayenského pepře, 1/2 lžičky soli.

Kurkumu a hrášek opékáme 3 minuty na tuku při nízké teplotě. Okořeníme koriandrem, pepřem a solí, zamícháme a přidáme cibuli naloupanou po vrstvách. Opékáme 1 minutu, pak podlijeme lžící vody, dobře přikryjeme a napařujeme, až hrášek změkne a voda se odpaří.



VEJCE

Kari omeleta

6 vajec, 5 dl vývaru, 5 cl mléka, 2 cibule, 1 celer, 1 rajče, 1 lžička kurkumy, 1 lžička mletého koriandru, 1/4 lžičky čerstvé mletého pepře, 1/2 lžičky soli, trochu citronové šťávy, 5 cl jogurtu, 50 g tuku.

Zahřejeme mléko a vývar a přidáme jemně nakrájenou cibuli, celer, rajče, kurkumu, koriandr, pepř a sůl. Vaříme 15 minut, pak procedíme a získanou šťávu uschováme. Z vajec upečeme omelety obvyklým způsobem, dáme však pozor, abychom je nepřipálili. Dáme na ně směs cibule a celeru, přehneme a okraje stiskneme. Do uschované šťávy přidáme citronovou šťávu a jogurt a vaříme ji, dokud nezhoustne. Omelety přelijeme šťávou a pečeme v troubě nebo grilu, dokud šťáva nezačne tvořit glazuru. Potom podáváme.

Kabáb z celých vajec

6 vajec, 3/4 lžičky kurkumy, sůl, špetka kayenského pepře, 1/4 lžičky papriky, 1/4 lžičky mletého černého pepře, 1 1/2 lžičky hub, 9 semen kardamomu, 100 g těsta z mouky a vody, 80 g tuku, 7 cl smetany, 2 lžičky sekané petrželky, 100 g mandlí.

Vejce dobře omyjeme, ostrým nožem odsekne špičky skořápek a obsah vylijeme. Našleháme je pečlivě s kurkumou, solí, kayenským pepřem, paprikou a černým pepřem, nasekanými houbami a drčenými kardamomy. Podle chuti můžeme přidat trochu mletého masa nebo ryby. Směs vrátíme do skořápek, přikryjeme kloboučkem a špičku obalíme silnější vrstvou těsta. Vejce vložíme do vařící vody a vaříme alespoň 20 minut. Pak je ochladíme a oloupeme skořápky. Kabab je připraven pro pečení nebo grilování. Při nich podléváme pokrm tukem nebo smetanou a nakonec posypeme petrželkou a oloupanými sekanými mandlemi (pro méně bohatou omáčku použijeme pouze tuk se sekanou pažitkou). Podáváme horké.

Podle publ. Variace na kuchyně Orientu. JJ

INDICKÁ KUCHYŇĚ

(Předpisy na úpravu ryb v Indii budou zařazeny v č. 6/2009)

POLÉVKY

Bramborová polévka s kari

400 g na kostičky nakrájených syrových brambor, 1/2 l vody, 3 kostky kuřecího nebo hovězího vývaru, 3/4 lžičky soli, 2 utřené stroužky česneku, 1 3/4 lžičky práškového kari, 80 g nasekané cibule, 4 dl mléka, 2 lžíce tuku, 1/4 lžičky mletého černého pepře.

Vodu uvedeme do varu, rozmícháme v ní kostky vývaru, přidáme brambory, cibuli, česnek, kari a osolíme. Promícháme a pod pokličkou vaříme asi 40 až 50 minut. Sejmeme z tepla a brambory ve vývaru rozmáčkáme (podle potřeby použijeme síto). Přidáme mléko, tuk a pepř.

Čočková polévka

120 g čočky, 2 stroužky česneku, trochu kurkumy, 1/4 nasekané cibule, 1 lžičky tuku, 2 lžíce husté smetany, sůl.

Čočku, česnek a kurkumu vaříme v 8 dl vody asi 1 1/2 hodiny. Pak sceďíme, tekutinu uschováme. Čočku a česnek dokonale rozmáčkáme na hustou kaši a znovu přelijeme tekutinou. Cibuli osmahneme na tuku dohněda a křupava, smícháme ji s čočkovou polévkou a osolíme. Před podáváním polévku ohřejeme a vmícháme do ní smetanu.

MASO

Ledvinkové kari

600 g jehněčích nebo telecích ledvinek, 2 cibule, 100 g tuku, trochu kayenského pepře, 2 zralá rajčata, 1 lžička kurkumy, 1 lžíce sezamového semene, 3/4 lžíce kmínu, 2 bobkové listy, 1/4 lžičky soli, (1/4 lžičky zázvoru).

Ledvinky naložíme na 24 hodin předem do slabé octové vody (nejlépe do ledničky). Před zahájením přípravy je dobře omyjeme pod tekoucí vodou a osušíme. Rozkrojíme je a pečlivě odblaníme. Nakrájenou cibulku osmažíme na tuku do zlatova, přidáme sezamová semena s kurkumou, kmínem a kayenským pepřem. Ledvinky pečeme nejprve 5 minut za občasného míchání při mírné teplotě, do-

Pikantní pilaf s kuřetem

Kuře vážíme 1 kg, 250 g rýže, 2 středně velké cibule, 100 g tuku, 1/2 lžičky (3 cm) zázvoru, 1 dl jogurtu, trochu soli, 6 až 8 stroužků česneku, 1 lžičky mletého černého pepře, 2 bobkové listy, 5 semen kardamomu, 1/4 lžičky muškátového oříšku, 1/4 lžičky skořice, 1 velká zelená paprika, 1 lžička listů máty, 1 až 2 sušené nebo čerstvé papričky chili.

Rýži namočíme na 1 hodinu do studené vody, pak ji sceďíme a necháme oschnout. Kuře rozdělíme na 8 částí. Cibuli nakrájíme, osmažíme ji na tuku do hněda, přidáme maso a opečeme je při střední teplotě. Okořeníme zázvorem a opékáme dalších 5 minut. Přidáme několik lžiček jogurtu, osolíme a stále při mírné teplotě pokračujeme, dokud maso nezměkne a všechna tekutina se neodpaří (asi 35 minut). Ochutíme česnekem a zvlhčíme větším množstvím jogurtu. Vysypeme pepř, rozdrocený bobkový list, mletý kardamom, skořici muškátový oříšek, jemně nasekanou papriku a mátu. Teprve nyní přidáme rýži a opékáme ji 5 až 6 minut. Přilijeme vodu (3 cm nad rýží) a dobře promícháme. Přisypeme papričky chili zbavené semen a opečené. Jakmile se pokrm začne vařit, snížíme co nejvíce teplotu a rýži pozvolna dovaříme. Na závěr je vhodné napařit ji v troubě (asi 12 minut). Napařenou rýži na 5 minut odstavíme z ohně a podáváme.

Jestliže jsme připravovali pilaf v kovové nádobě, můžeme ho přímo v ní přinést na stůl. Nádobu obalíme – po indicku – pestrou silnou tkaninou, aby pokrm zůstal déle teplý.

KVĚTÁK, HRÁŠEK

Dušený květák

1 velký květák, 30 g tuku, 2 lžičky semen hořčice, 1/2 lžičky zázvoru, 1/2 lžičky kurkumy, 2 lžičky kmínu, 1/4 lžičky papriky, 1/4 lžičky mletého pepře, 1/2 lžičky soli.

Květák omyjeme, osušíme a rozdělíme ho na růžičky. Nahřejeme tuk a opékáme na něm hořčičná semena. Když začnou prskat, přidáme kurkumu a půl minuty mícháme při mírné teplotě. Pak vložíme květák, okořeníme ho zázvorem a za stálého míchání jej opékáme. Když je zcela zbarven kurkumou, přidáme kmín, pepř a papriku. Po minutě osolíme, přilijeme lžici vody, dobře přikryjeme a vaříme na prudkém ohni, aby se vytvořila pára. Pak pokračujeme při mírné teplotě 8 až 10 minut. Po této době by květák měl být hotov. Odkryjeme ho a za stálého míchání vysušíme.

Hotový květák má mít světle zlatavou barvu. Je suchý a křehký. Chceme-li mít pokrm ostřejší, můžeme před koncem přípravy přidat kayenský pepř.

Kachna s vlašskými ořechy

1 větší kachna, 500 g mletého masa, 500 g vyloupaných vlašských ořechů, 4 šalotky, ½ lžičky černého pepře, tuk, šťáva ze 100 g třešňí rozmačkaných ve šťávě z ½ citronu.

Ořechy nasekáme nadrobno a smícháme je se 2 nakrájenými šalotkami a špetkou čerstvé mletého černého pepře. Stranou ponecháme jádra ze 6 ořechů. Směs asi 2 ½ minuty opékáme za stálého míchání na tuku, pak přijijeme tolik vody, aby směs byla překryta a vaříme půl hodiny při mírné teplotě. Zbylé 2 šalotky nakrájíme, smícháme je s mletým masem a směs ochutíme černým pepřem.

Omytou a očištěnou kachnu osušíme, vykostíme a nakrájíme na malé kousky, které opečeme na tuku dohněda. Přidáme ořechovou směs spolu se šesti ořechy nakrájenými na malé kousky, mleté maso a vaříme při nízké teplotě asi 50 minut. Ochutíme a zvlhčíme šťávou ze třešňí. Dobře promícháme a vaříme, dokud se ze šťáv nevytvoří sirup a neodděluje se tuk. Před podáváním ještě vložíme (přikryté) na 10 minut do mírně vyhřáté trouby.

POKRMY Z RÝŽE

Jednoduchý pilav

250 g rýže, 60 g tuku, 1 cibule, ½ lžičky soli, 30 g mandlí, 60 g hrozinek, 100 g zeleného hrášku.

Cibuli nakrájíme na tenká kolečka a osmažíme dohněda na rozpáleném tuku. Nemícháme! Osmaženou cibuli vyjmeme a uschováme v teple. Rýži pečlivě omyjeme, necháme proschnout (v Indii ji namočí v menším množství vody a po 2 až 4 hodinách tekutinu pečlivě slíjí) a vsypeme ji do nádoby s rozpáleným tukem. Dobře ji promícháme a opečeme při mírné teplotě. Za 7 až 8 minut rýže zesklovatí. Tehdy přijijeme vodu a znovu dobře promícháme. Přivedeme do varu, osolíme a přidáme oloupané nasekané mandle, hrozinky a hrášek. Opět promícháme a dobře přikryjeme. Rýži dovaříme při mírné teplotě – podle potřeby přidáme tekutinu. Před podáváním posypeme povrch osmaženou cibulkou.

Nemáme-li zelený hrášek, hodí se dobře i nastrouhaná mrkev. Lze přidat i hřebíček (spolu s hráškem) nebo muškátový oříšek (s mrkví). Podle chuti můžeme zostrít sekanými nebo rozemletými papričkami chili, ale pozor: neředávkovat!

kud se neoddělí tuk. Pak přidáme rajčata zbavená slupek a semen, zaprášíme rozdrnceným bobkovým listem, špetkou zázvoru a osolíme. Zalijeme polovinou šálku vody a vaříme tak dlouho, dokud se voda neodpaří. Přilijeme ještě další čtvrtinu šálku vody, a když se vyvaří, pečeme maso do tmavočervena. Občas zamícháme, aby se maso ani koření nepřipálilo. Potom přelijeme vodou (nejméně 5 cm nad maso), přivedeme do varu a pod pokličkou mírně dusíme, dokud ledvinky nezměknou. Pokličku mírně nadzvedneme a čekáme, až se oddělí tuk. Podáváme horké.

Vepřové dušené s medem

900 g libového vepřového masa, 1 ¼ lžíce medu, 60 g tuku, ½ lžičky soli, 4 šalotky, ½ lžičky kurkumy, ½ lžičky mletého černého pepře, ¼ lžičky zázvoru, 1 dl našlehaného jogurtu, 1 lžička nastrouhané citronové kůry, 1 stroužek česneku, 4 semena kardamomu, 1 lžička skořice.

Všechny pochutiny je třeba připravit předem. Maso otfeme vlhkou utěrkou a dobře usušíme. Pak je vykostíme, očistíme a nakrájíme na malé kousky. Nahřejeme pánev a vlijeme do ní med. Mícháme, dokud nepřilne ke dnu, není však dosud karamelizován. Pak přidáme tuk, a když se rozpálí, vložíme do něho maso. Za míchání při střední teplotě je necháme zhnědnout (asi za 10 minut). Přidáme šálek vody a osolíme. Přivedeme do varu a pak při nižší teplotě pokračujeme, dokud maso nezměkne. Necháme odpařit tekutinu a ochutíme nakrájenou šalotkou, kurkumou, pepřem a citronovou kůrou. Za stálého míchání vaříme při mírné teplotě dokud se neoddělí tuk. Pak přidáváme po částech (jak se vstřebává) jogurt. Tuk se přitom znovu odděluje. Nyní přidáme utřený česnek, kardamom, skořici a opět vaříme asi minutu, Poprášíme zázvorem, přikryjeme pokličkou a 15 minut podusíme v troubě.

Restovaná játra

250 g jehněčích, telecích nebo drůbežích jater, ¼ lžičky zázvoru, ¾ lžičky čerstvé mletého černého pepře, 1 lžičky soli ¼ lžičky papriky, 4 stroužky česneku, 1 lžička citronové šťávy, 1 až 2 lžíce tuku.

Omyjeme, očistíme a osušíme játra. Nakrájíme je na kousky velikosti mandle a ochutíme směsí koření a utřeným česnekem. Dobře promícháme a necháme 15 až 30 minut marinovat. Rozpálíme velkou pánev (o průměru asi 30 cm) a rozpustíme v ní tolik tuku, aby bylo pokryto dno. Když je tuk dostatečně rozpálen, vložíme kousky jater. Za stálého míchání je opékáme po všech stranách. Jsou hotovy během 60 až 70 sekund. Déle je nesmíme dělat, ztvrdly by! Musí být křupavé a křehké.

Masové koule s vejci

500 g mletého jehněčího nebo hovězího masa, 8 vajec, 1 lžička čerstvé mletého černého pepře, 2 lžíce mletého koriandru, 2 lžíce mletého kmínu, ¼ lžičky muškatového oříšku, ½ lžičky soli, 2 lžíce kečupu nebo rajčatového protlaku, 1 lžička papriky, 6 stroužků česneku, 2 cibule, 35 g tuku, 1 vejce.

Připravíme si všechny pochutiny. Maso jemně umeleme a smícháme s čerstvým pepřem, koriandrem, kmínem, strouhaným muškatovým oříškem, solí, kečupem (nebo rajčatovým protlakem), a paprikou. Česnek a cibuli nasekáme a opražíme je na tuku. Potom je rozetřeme na pastu, kterou přidáme k masu a promícháme. Směsí obalíme natvrdo uvařená, oloupaná vejce. Utvořené koule necháme na dobře vymaštěném podnose půl hodiny odležet v chladu. Potom je obalíme v rozšlehaném vejci a zprudka osmažíme – neměly by se přichytit na pánev a poškodit! Když získají jantarovou barvu, vyjmeme je, necháme okapat a podáváme.

DRŮBEŽ

Kuře s mandlemi a smetanou

Kuře váží 1½ kg, ¼ lžičky zázvoru, ¼ lžička čerstvé mletého pepře, 100 g tuku, 5 dl jogurtu, 3 lžičky libečku, 1 dl smetany, 100 g oloupaných mandlí, ¾ lžičky soli, ¼ lžičky kaysenského pepře.

Připravíme si pochutiny. Kuře stáhneme z kůže a otféme vně i uvnitř vlhkou utěrkou. Zvenčí i zevnitř pobodáme ostrou vidličkou a potřeme směsí černého pepře a zázvoru. V pánvi tak velké, abychom do ní kuře pohodlně umístili, rozpálíme 80 g tuku, vložíme do něho kuře a podlijeme. Po 5 minutách přidáme dobře našlehaný jogurt, libeček a převedeme do mírného varu. Kuře vaříme, obracíme a stále podléváme. Asi po 35 minutách přidáme smetanu, nalámané mandle a zbývající tuk, sůl, a kaysenský pepř. Pokračujeme ve vaření dalších 35 až 40 minut, dokud maso není křehké a šťáva hustá. (Špejle, kterou vbodneme do masa, se dá snadno vytáhnout a šťáva se počiná lepit.) Seškrábeme šťávu a naneseeme ji na kuře.

Kuře na koření

Kuře váží 1 kg, 70 g tuku, 5 cibulí, 2 lžičky kurkumy, ¼ lžičky zázvoru, 2 stroužky česneku, 4 semena kardamomu, ¼ lžičky skořice, 3 hřebíčky, špetka muškatového oříšku, špetka kaysenského pepře, ¼ lžičky černého pepře, ½ lžičky soli, ½ bobkového listu, 1 lžička hořčičného semene.

Koření rozdrtíme nebo rozemeleme, česnek rozetřeme. Kuře omyjeme a osušíme, stáhneme z něho kůži a nakrájíme maso na 10 až 12 kousků. Cibule nakrájíme na středně silné plátky. Rozpálíme polovinu tuku, vložíme do něho kousky kuřete, okořeníme kurkumou a zázvorem a opékáme je za stálého míchání na mírném žáru, dokud se neoddělí tuk. Maso necháme zhnědnout, ale dáme pozor, abychom nespálili koření.

Kuře pečené s houbami

Kuře váží 1 kg, 100 g malých hub (žampionů), špetka kurkumy, 2 stroužky česneku, ¼ lžičky papriky, 60 g tuku, 2 lžíce citronové šťávy, 3 rozdrčená semena kardamomu, ¼ lžičky soli, 1 lžíce pažitky.

Houby očistíme, nakrájíme je na tenké plátky a přelijeme vodou obarvenou kurkumou. Česnek utřeme a smícháme se 3 lžicemi vody. Papriku smícháme s citronovou šťávou. Kuře nakrájíme na 4 nebo na 6 dílů a jemně opéčeme v pánvi na 30 g tuku. Asi po 10 minutách přidáme kardamom, pak opékáme dalších 10 až 15 minut.

Opéčené kuře vyjmeme, osolíme a uschováme horké. Houby osušíme a mírně opéčeme na troše tuku. Přidáme kuře a opékáme je po každé straně půl minuty. V jiné nádobě přivedeme do varu česnekovou vodu a nalijeme ji na kuře. Přilijeme zahřátou citronovou šťávu s paprikou. Kuře by mělo být na prudkém žáru, aby se tekutina velmi rychle odpařila. Na závěr rozpálíme zbývající tuk, vmícháme do něho jemně nasekanou pažitku a kuře jím polijeme. Zamícháme a podáváme horké.

Kuře na rožni s mandlemi

Kuře váží 1 až 1½ kg, 4 cibule, 100 g tuku (zčásti másla), ¼ lžičky šafránu, 5 lžic jogurtu, ⅓ l husté smetany, 120 g mandlí, 60 g hrozinek, 1 lžička soli, 1 lžíce koriandru, 1 lžičky černého pepře, 1 lžičky (5 cm) zázvoru, 5 semen kardamomu, 8 hřebíčků.

Nakrájené cibule opéčeme na tuku do zlatohněda, smícháme s tukem a šafránem, přimícháme jogurt Smetanu. Oloupeme mandle a nakrájíme je, nasekáme hrozinky, oboji vsypeme do teplé cibulové směsi a uschováme.

Kuře zbavíme kůže a dobře osušíme. Povrch pobodáme ostrým nožem a vetřeme do něho mletý koriandr, černý pepř, zázvor, kardamom, hřebíčky a sůl. Kuře rožníme nebo grilujeme. Jakmile osychá, potřeme je cibulovou směsí. Když je kuře hotové, promícháme všechnu šťávu a zbytky včetně mandlí a hrozinek s trochou čerstvého teplého másla a podáváme.