

Avokádo

Kuchařka od Romana Staši

MNOHEM LEPŠÍ CHUŤ



# Obsah

## Maso & ryby

Hovězí chilli s kukuřicí a zázvorem	5
Bůček se zázvorem	6
Guláš z daňka s nakládanou cibulí a šalotkou	7
Daňčí hřbet s glazovanou zeleninou a petrželovou espumou	8
Trhané kuře na paprice s křenovým knedlíkem	9
Pečené kuře s fermentovaným citronem	10
Marinované krůtí prso s estragonem a křenovou majonézou	11
Candát s batátovým pyrém a chlebovou drobenkou	12
Tataráček ze pstruha se spáleným máslem	13
Salát s krevetami a opálenými rajčaty	14

## Bezmasá jídla

Avokádová polévka s restovaným česnekem	17
Rajčatová polévka s pečenou šalotkou a bazalkovým olejem	18
Domácí těstoviny s bazalkovým pestem	19
Pečené hranolky s domácí majonézou a sýrem feta	20
Zeleninový „bramborák“ se ztraceným vejcem	21
Zapékané brambory se zázvorovou zálivkou	22
Pečené špičaté zelí s tamarindovou pastou	23

<b>Léto u grilu s Romanem Stašou – rozhovor</b>	<b>24</b>
---	-----------

## Grilovačka

Grilovaný kozí sýr se salátem z červené řepy a hořčicovou zálivkou	27
Hovězí tacos	28
Grilovaný steak z vysokého roštěnce s grilovaným lilkem a česnekovými chipsy	29
Krkovice z přeštitka a salát ze spálených paprik	30
Mořský vlk se salátem tabouleh	31
Grilovaná kachní prsa s pórkem a jablky	32
Grilovaný ananas	33

<b>Jak se rodí mnohem lepší chuť – pohled do zákulisí</b>	<b>34</b>
---	-----------

MASO & RYBY

# Hovězí chilli s kukuřicí a zázvorem

## Suroviny na 4 porce:

- Hovězí kliška – 1 kg
- Zelená paprika – 1 ks
- Jarní cibulka – 4 ks
- Červená cibule – 2 ks
- Česnek – 4 stroužky
- Chilli paprička Cayenne – 2 ks
- Konzervovaná krájená rajčata – 800 g
- Slunečnicový olej – 3 lžíce
- Vinný ocet – 2 lžíce
- Třtinový cukr – 2 lžíce
- Hovězí vývar – 300 ml
- Máslo – 30 g
- Kukuřice vakuovaná – 4 ks
- Zázvor – 30 g (nejmno nakrájený)
- Citron – 1 ks
- **Sušená rajčata v oleji s bylinkami Avokádo – 5 ks**

## Sušené bylinky a koření Avokádo:

- Chilli mletý – 1 lžička
- Kmín mletý – 2 lžičky
- Zázvor mletý – 1 lžička
- Citronová kůra sušená – 1 lžička
- Rozmarýn – 1 lžička
- Tymián – 1 lžička
- Skořice mletá – 2 lžičky
- Paprika uzená mletá – 1 lžička
- Mořská sůl s jodem – 1 lžička
- Peppř černý mletý – 1 lžička

**Už podle surovin byste určitě nezaváhali, kdybych se vás zeptal, ve které kuchyni jsem k tomuhle receptu čerpal inspiraci. V mexické.**

**Přesně tak. A víte proč? To už je těžší otázka, ale je to vlastně moje nejčastější odpověď v různých rozhovorech. Protože mexická kuchyně je moje nejoblíbenější.**

## Postup:

Ve velkém hrnci na slunečnicovém oleji zprudka orestujte ze všech stran maso nakrájené na zhruba centimetrové kostky. Poté maso dejte stranou a na výpeku zarestujte nejemno nakrájenou cibuli, česnek nakrájený na plátky a na kostky nakrájenou papriku. Následně do hrnce přilijte vinný ocet a nechte zcela odpařit. Poté přisypte cukr a minutu za stálého míchání restujte.

Poté postupně do hrnce přidejte všechny sušené bylinky, koření a sušená rajčata nakrájená nahrubo. Nechte tři minuty rozvonět, přidejte konzervovaná rajčata a také vraťte do hrnce maso. Zalijte vývarem, přikryjte pokličkou a na mírném plameni vařte zvolna tři hodiny, dokud se maso nebude rozpadat. Poté odklopte pokličku, přidejte plamen a obsah hrnce zredukujte na polovinu.

Mezitím si na pánvi s máslem orestujte kukuřici ze všech stran. Přidejte zázvor, nejemno nakrájenou jarní cibulku a vše společně pět minut restujte. Sundejte z plotny, kukuřici podélně seřízněte zrna a vložte do mísy společně s jarní cibulkou a zázvorem. Vše zakápněte šťávou z citronu, olivovým olejem, osolte, opepřete, přidejte nakrájenou čerstvou chilli papričku a opatrně promíchejte.

Do hlubokého talíře naservírujte naběračku hotové ho chilli a bohatě ozdobte kukuřičným salátem.





## Bůček se zázvorem

### Suroviny na 4 porce:

- Vepřový bok – 600 g
- Česnek – 10 stroužků  
(5 nakrájených na tenké plátky a 5 drcených)
- Bílé víno – 200 ml
- Cibule žlutá – 1 ks
- Hladkolistá petržel – hrst
- Máslo – 150 g
- Sójová omáčka – 100 ml
- Rýže jasmínová – 400 g
- Olej slunečnicový – 100 ml
- Zázvor – 30 g

### Sušené bylinky a koření Avokádo

#### (na marinádu):

- Zázvor mletý – 2 špetky
- Česnek sušený – 2 špetky
- Tymián – 1 špetka
- Kmín drcený – 1 špetka
- Rozmarýn – 1 špetka
- Mořská sůl s jodem v mlýnku
- Pepř černý mletý

Tenhle recept vás na chvilku přenesení do daleké Asie, ale s podobnou přípravou se setkáte také v řadě asijských restaurací v Česku. A jestli jste ještě nevyzkoušeli bůček naladěný do asijských chutí, možná vám tenhle recept ukáže

další pohled na to, jak zajímavě se dá s tímhle druhem masa pracovat.

### Postup:

Nejdříve začněte s přípravou marinády tím, že ve velké míse smícháte všechny druhy koření, přidáte 50 ml oleje, špetku soli a pepře a důkladně promícháte. Bůček nakrájejte na cca 1,5 cm velké kostky a vložte je do mísy s marinádou. Nechte 30 minut marinovat.

Mezitím na pánvi s 50 g másla vysmažte dozlatova plátky česneku. Osmažené plátky vyndejte z pánve a položte na papírovou utěrku.

Ve velkém hrnci restujte bůček dozlatova na 50 ml rozpáleného oleje zhruba čtyři minuty. Poté jej vyndejte z hrnce a na výpeku s 50 g másla zarestujte drcený česnek, nadrobno nakrájenou cibuli, čerstvý zázvor nakrájený na plátky a nakonec vložte zpět maso. Podlijte vínem, nechte zredukovat na polovinu, přidejte sójovou omáčku, důkladně promíchejte a nechte dusit pod pokličkou zhruba dvě hodiny.

Rýži, uvařenou podle návodu, zarestujte na pánvi společně s 50 g másla, špetkou sušeného zázvoru a špetkou sušeného česneku.

Bůček servírujte na rýži, vše přelijte výpekem z hrnce a zasypte nahrubo posekanou petrželí a osmaženými plátky česneku.

# Guláš z daňka s nakládanou cibulí a šalotkou

## Suroviny na 4 porce:

- Daňčí hřbet – 600 g (očištěný a nakrájený na 2 cm kousky)
- Cibule – 3 ks (2 ks nakrájené nahrubo, 1 ks na kolečka)
- Šalotka – 2 ks (nakrájené na kolečka)
- Česnek – 2 stroužky (nakrájené najemno)
- Hovězí vývar – 1 l
- Olej slunečnicový – 1 lžice
- Cukr krystal – 2 lžice
- Ocet vinný – 3 lžice
- Čerstvý chléb

## Sušené bylinky a koření Avokádo:

- Jalovec – 3 kuličky
- Paprika sladká – 1 lžička
- Bobkový list – 6 ks
- Tymián – špetka
- Nové koření celé – 6 kuliček
- Kmín drcený – špetka
- Alpská sůl s jodem
- Pepř černý hrubě mletý

**Guláš. Přesně to jídlo, které se v každé rodině dělá tak trochu jinak a často se předávají recepty z generace na generaci. Já jsem dlouhé roky nebyl moc velký fanoušek hovězího guláše (asi jsem si nesl jako hodně dalších lidí trauma z guláše ve školní jídelně), ale postupně jsem si**

**k němu díky výborným provedením v různých restauracích našel cestu. Ale když přede mě postavíte i teď talíř hovězího a zvěřinového guláše, tak určitě sáhnu po tom zvěřinovém, protože v něm bývá přeci jen víc zajímavých chutí.**

## Postup:

Začněte přípravou koření do guláše. Abyste na konci vaření nemuseli lovit koření z hrnce nebo na talíři, dejte si do kuchařského plátýnka jalovec, bobkový list a nové koření. Z plátýnka vytvořte „měšec“ a důkladně zavažte provázkem.

Ve velkém hrnci na oleji zarestujte najemno nakrájenou šalotku, dvě cibule a česnek. Přidejte tymián a vložte očištěné, na kostky nakrájené maso, osolte, opepřete a důkladně restujte do zlatova zhruba čtyři minuty. Přidejte sušenou papriku. Následně maso zalijte vývarem, přidejte měšec s kořením a duste zhruba půl hodiny. Poté vyndejte měšec s kořením a vše svařte na polovinu.

V malém hrnci svařte cukr, ocet, bobkový list, kmín, nové koření a 200 ml vody. Jakmile vše projde varem, vypněte a vložte do hrnce zbylou cibulí a šalotku nakrájenou na kolečka.

Guláš podávejte zasypaný nakládanou cibulí a šalotkou a jako přílohu zvolte čerstvý chléb.





## Daňčí hřbet s glazovanou zeleninou a petrželovou espumou

### Suroviny na 4 porce:

- Daňčí hřbet – 600 g
- Máslo – 100 g
- Mrkev – 5 ks
- Česnek – 3 stroužky
- Petržel kořen – 4 ks
- Slunečnicový olej – 3 lžičky
- Smetana 33% – 250 ml
- **Křen jablečný Avokádo – 1 lžička**

### Sušené bylinky a koření Avokádo:

- Bazalka – 1 lžička
- Citronová kůra sušená – 1 špetka
- Česnek sušený – 1 lžička
- Jalovec – 3 kuličky
- Česnek medvědí – 1 lžička
- Oregano – 1 lžička
- Pepř černý celý – 3 kuličky
- Alpská sůl s jodem

Moje první velké setkání se zvěřinou se odehrálo v soutěži MasterChef a asi to bylo setkání opravdu osudové. Práci se zvěřinou jsem si doslova zamiloval a i v rámci privátních vaření se její trochu zašlou slávu snažím šířit a obnovit. Obrovskou výhodou je, že už je maso ze zvěřiny mnohem lépe dostupné než kdysi a začíná se vracet na české stoly. Víím, že největší překážkou je obava lidí, jakou zvolit úpravu, tak vám třeba tento recept zachutná a stane se u vás v rodině oblíbeným.

### Postup:

Do hmoždíře vložte jalovec a pepř a důkladně rozdrťte. Vzniklou kořenici směs osolte a důkladně ji vmasírujte na očištěný daňčí hřbet, zakápněte lžičkou oleje a nechte odležet.

Polovinu petržele nakrájejte na kolečka a zarestujte na 50 g másla. Poté přidejte česnek nakrájený na plátky a také zarestujte. Následně přilijte smetanu, sušenou citronovou kůru a sůl a duste do změknutí. Celou směs dejte do mixéru společně se lžičkou křenu a sušeného česneku, vymixujte dohladka a přecedte přes jemné síto do lahve na espumu, kterou natlakujte dvěma bombičkami, a nechte odležet.

Daňčí hřbet vložte na rozpálenou pánev se dvěma lžičkami oleje a restujte ze všech stran zhruba jednu minutu. Orestovaný hřbet vložte do trouby vyhřáté na 160 °C a pečte zhruba sedm minut. Záleží na velikosti steaku. Po vyndání z trouby nechte maso tři až čtyři minuty odpočinout a poté jej nakrájejte na centimetrové plátky.

Na pánev, kde jste restovali maso, dejte 50 g másla s oreganem, bazalkou a medvědí česnekem. Přidejte mrkev a petržel nakrájenou na nudličky, osolte, opepřete a restujte dozlatova.

Filírovaný hřbet servírujte na kopečku z glazované zeleniny a dozdobte talíř kopečky petrželové espumy.

# Trhané kuře na paprice s křenovým knedlíkem

## Suroviny na 4 porce:

- Kuřecí stehna – 3 ks
- Cibule žlutá – 3 ks
- Česnek – 10 stroužků
- Rohlíky – 5 ks
- Vajíčka – 3 ks
- Petržel – vanička (nakrájená nahrubo)
- Mouka hrubá – 1 kg
- Slanina – 200 g
- Kuřecí vývar – 500 ml
- **Křen strouhaný Avokádo – 1 lžice**

## Sušené bylinky a koření Avokádo:

- **Paprika sladká – 1 lžice**
- **Paprika pálivá – 1 lžička**
- **Česnek sušený – 1 lžička**
- **Bobkový list – 3 listky**
- **Nové koření celé – 3 kuličky**
- **Petrželová nať – 1 lžice**
- **Citronová kůra sušená – 1 lžička**
- **Alpská sůl s jodem**
- **Pepř černý mletý**

Tenhle recept snad nepotřebuje ani komentář. Možná snad jediný, a to, že tohle jídlo opravdu polarizuje strávníky. Neznám ve svém okolí nikoho, kdo by k němu měl neutrální vztah. Buď ho lidi milují, nebo ho nemůžou ani cítit. A já se řadím rozhodně už od mala k té první skupině.

## Postup:

Z kuchařského plátýnka si připravte měšec, do kterého vložíte bobkový list a nové koření. Celý měšec pak pečlivě zabalte a zavažte provázkem.

V tlakovém hrnci zarestujte slaninu nakrájenou na kostičky společně s nahrubo nakrájenou cibulí a plátky česneku. Poté přidejte vykostěná kuřecí stehna bez kůže, sůl, obě sušené papriky, česnek, pepř a zhruba pět minut také restujte dozlatova. Přidejte měšec s kořením, zalijte vývarem, uzavřete tlakový hrnec a vařte sedmdesát pět minut. Zatím si připravte knedlíky. Rohlíky nakrájejte na kostičky a upečte v troubě dozlatova. Mezitím si vyšlehejte sněh z bílků. Rohlíky, žloutky, sůl, pepř, mouku, nahrubo nasekanou petržel (čerstvou i sušenou), křen a citronovou kůru smíchejte ve velké míse dohromady. Nechte tři minuty odpočinout a opatrně vmíchejte sněh z bílků. Ze směsi vytvořte podlouhlý knedlík, který zabalte do potravinářské fólie a ve vroucí vodě vařte dvacet pět minut.

Tlakový hrnec opatrně otevřete (nezapomeňte vypustit páru) a tekutinu zredukujte na polovinu. Dejte si na stranu kuřecí maso, které natrhejte.

Mezitím rozmixujte omáčku dohladka, dochuťte solí a vraťte maso zpět do omáčky. A nyní už zbývá jen naservírovat tuhle dobrotu na talíř společně s výborným křenovým knedlíkem. Jestli si ho dáte v kuse, nebo na kolečka, to už záleží jenom a jenom na vás.







## Pečené kuře s fermentovaným citronem

### Suroviny na 4 porce:

- Kuře celé bez drobbů – 1 ks
- Máslo – 70 g
- Česnek – 3 stroužky
- Slunečnicový olej – 2 lžíce
- Malé brambory – 10 ks
- Cibule žlutá – 1 ks
- Hladkolistá petržel – 70 g
- Tvaroh tvrdý tučný – 50 g

### Nakládaný citron:

- Voda – 200 ml
- Cukr třtinový – 140 g
- Tymián – 5 snítek
- Citron – 2 ks

### Sušené bylinky a koření Avokádo:

- Tymián – 3 lžíce
- Česnek sušený – 1 lžička
- Rozmarýn – 1 lžička
- Citronová kůra sušená – 1 špetka
- Petrželová nať – 1 lžíce
- Mořská sůl s jodem v mlýnku
- Pepř barevný celý v mlýnku

Když jsem byl malý, tak u nás v rodině byla skoro taková tradice, že aspoň jednou za měsíc bylo na nedělní oběd pečené kuře. A co si budeme povídat, asi jsme v tomhle nebyli v Česku jako rodina nijak výjimeční. Ale i těch tradičních rodinných receptů se člověk časem přejí, tak jsem si pro vás připravil variantu, jak dát pečenému kuřeti trochu jiný rozměr. A věřte, nebo ne, ale citron dokáže opravdu divy.

### Příprava:

Na tento recept musíte začít s přípravou fermentovaného citronu den dopředu. Do velkého hrnce dejte vodu, třtinový cukr a tymián a přiveďte k varu. Mezitím nakrájejte citron na tenké plátky a vložte do uzavíratelné sklenice. Jakmile bude nálev vřít, přelijte jím připravený citron. Nechte na světlém místě jeden den, poté uzavřete a dejte do lednice (vydrží vám až 3 týdny).

### Postup:

Troubu si rozehřejte na 180 °C.

Do mixéru dejte čerstvý i sušený česnek, dva plátky nakládaného citronu včetně kůry, máslo, olej, sušenou citronovou kůru, tymián, rozmarýn, lžičku soli a dvě špetky pepře a vše vymixujte dohladka.

Kuře si připravte do pekáče a důkladně do něj vetřete směs z mixéru. Pečte v rozehřáté troubě zhruba hodinu a čtvrt, až kuře krásně na povrchu zezlátne. Po dvaceti minutách pečení kuře přelijte výpekem a přidejte do pekáče brambory (výborná je odrůda Grenaille) a na polovinu překrojenou oloupanou cibuli a nechte dále péct.

Zatímco se kuře bude péct, nakrájejte nejmenší plátek fermentovaného citronu, vložte ho do mísy, zasypte sušenou i posekanou čerstvou petrželí, tvarohem, špetkou soli a pepře a lehce promíchejte. Pekáč vytáhněte z trouby a kuře nechte pět minut odpočinout. Mezitím vyndejte z pekáče brambory, cibuli a překrájejte vše nahrubo.

Kuře servírujte rozporcované společně s bramborovou přílohou a ochuceným tvarohem.

# Marinované krůtí prso s estragonem a křenovou majonézou

## Suroviny na 4 porce:

- Krůtí prsa – 4 ks
- Papriky barevné – 6 ks
- Česnek – 4 stroužky
- Estragon čerstvý – vanička
- Vajíčka – 3 ks
- Olivový olej – 6 lžic
- Slunečnicový olej – 450 ml
- Citron – 2 ks
- Pistácie nesolené – 1 hrst

## Sušené bylinky a koření Avokádo:

- Majoránka – 1 lžička
- Oregano – 1 lžička
- Křen strouhaný – 1 lžička
- Česnek medvědí – 1 lžička
- Mořská sůl s jodem v mlýnku
- Pepř černý mletý

Moje úplně první setkání s jídlem připravovaným z krůty bylo nezapomenutelné. I když to byl možná krocan. Každopádně proběhlo skrze televizi, když jsem jako malý sledoval příhody Mr. Beana. Po jeho vzoru jsem si tedy nikdy krůtu na hlavu nestřkal, ale každopádně jsem tomuhle masu přišel brzo na chuť a taky hrozně rád z krůty i vařím. A nejen proto, že se říká, že krůta má až devět druhů masa, ale hlavně

proto, že je to skvělá alternativa ke kuřecímu masu, kterého se člověk už někdy po čase přejí.

## Postup:

Do lednice si dejte vychladit 400 mililitrů slunečnicového oleje.

Ve velké míse smíchejte majoránku, oregano, dva rozdrcené stroužky česneku, jeden lístek estragonu nakrájený najemno, pět lžic olivového oleje, sůl a pepř. Do této směsi naložte krůtí prsa a nechte zhruba hodinu marinovat.

Papriky nakrájejte na malé kostky, osolte, opepřete a dejte do rozpálené pánve s jednou lžící olivového oleje. Důkladně zarestujte. Na závěr přidejte dva stroužky česneku nakrájeného na plátky a restujte zhruba tři minuty. Papriku a česnek dejte do velké mísy a smíchejte s medvědí česnekem, šťávou z půlky citronu, nasekanými pistáciemi, solí a pepřem.

Krůtí prsa dejte na rozpálenou pánev se dvěma lžicemi slunečnicového oleje a restujte podle velikosti prsu zhruba čtyři minuty z každé strany.

Žloutky dejte do mixéru a za stálého mixování pomalu přilévajte vychlazený olej. Vzniklou majonézu dochuťte kůrou z půlky citronu a šťávou z celého, solí, pepřem a křenem. Krůtí prsa podávejte na paprikách a vše lehce přelijte majonézou.





## Candát s batátovým pyrém a chlebovou drobenkou

### Suroviny na 4 porce:

- Candát – 2 filety
- Batát – 3 ks (nakrájené nahrubo)
- Smetana 33% – 2 ks
- Máslo – 70 g
- Česnek – hlava (nakrájená nahrubo)
- Cibule žlutá – 2 ks (nakrájené nahrubo)
- Chléb – ¼
- Špek – 150 g (nakrájet na kostičky)
- Olej – 2 lžíce

### Sušené bylinky a koření Avokádo:

- Citronová kůra – dvě špetky
- Zázvor mletý – špetka
- Kmín drcený – špetka
- Česnek sušený – 1 lžička
- Petrželová nať – 1 lžíce
- Oregano – 1 lžíce
- Mořská sůl s jodem v mlýnku
- Pepř barevný celý v mlýnku

Candát byl dlouhé roky na českých stolech opomíjenou sladkovodní rybou, a i když asi přestruha v oblíbenosti těžko někdy dožene, určitě si zaslouží více prostoru. Má totiž fantastickou strukturu masa, ale také je ideální pro lidi, kteří ke konzumaci ryb úplně netihnou,

protože nemá tolik charakteristickou rybi vůni. Candát perfektně funguje ve všech možných úpravách a dobře se kombinuje s různými přílohami. Já jsem mu jako doprovod tentokrát vybral batátové pyrém, které se výborně hodí nejen k candátovi, ale i k jiným druhům ryb.

### Postup:

Ve středně velkém hrnci zarestujte na 50 g másla batáty, cibuli a česnek. Dochuťte solí a oreganem a zalijte smetanou a vše duste do měkka. Následně dochuťte kmínem, citronovou kůrou a zázvorem a vymixujte dohladka. Aby bylo pyrém opravdu hladké, doporučuji ho ještě přecedit přes jemné síto.

Mezitím si na pánvi zarestujte špek. V mixéru rozmixuje čtvrtku chleba, k němu přidejte restovaný špek a znovu mixujte. Celou směs dochuťte sušeným česnekem, petrželí, pepřem a solí.

Filety z candáta osolte, opepřete a na rozpáleném oleji s 20 g másla restujte filety z každé strany zhruba tři minuty. Délku restování samozřejmě přizpůsobte velikosti filetů a stejně jako u všech ryb začněte restovat filety kůží dolů.

Candáta servírujte na batátovém pyrém posypaném chlebovou drobenkou.

# Tataráček ze pstruha se spáleným máslem

## Suroviny na 4 porce:

- Filet ze pstruha – 4 ks (bez kůže a kostí)
- Šalotka – 1 ks (nahrájená najemno)
- Citron – 2 ks
- Cukr třtinový – 1 lžička
- Olivový olej – 1 lžička
- Máslo – 50 g
- Pistácie – 20 g
- Estragon – 1 lžička

## Sušené bylinky a koření Avokádo:

- Citronová kůra sušená – 1 špetka
- Kmín drcený – ½ lžičky
- Česnek sušený – 1 špetka
- Himálajská sůl v mlýnku
- Pepř barevný celý v mlýnku

**Hovězí nebo lososový tatarák je všemi milovaná klasika, ale proč nevyzkoušet tuhle oblíbenou úpravu i s jiným druhem masa? I když vám možná zní tatarák ze pstruha minimálně**

**hodně podezřele, tak po prvním soustu si ho určitě stejně jako já zamilujete.**

## Postup:

Ve velké míse smíchejte najemno nakhájenou šalotku, šťávu z jednoho citronu, citronovou kůru, cukr, sušený česnek, olej, dvě špetky soli a špetku pepře.

Filety ze pstruha důkladně očistěte od kůže a pinzetou vyndejte kosti. Dejte si práci a opravdu zbavte filety všech kostí. Následně je nakhájejte na malé kostičky, které dejte do velké mísy, přidejte šťávu z druhého citronu, dvě špetky soli a špetku česneku. Nechte marinovat zhruba čtvrt hodiny.

V malém rendlíku si rozpustíte máslo, přidejte kmín a na středně velkém plameni nechte máslo zpěnit. Jakmile máslo začne hnědnout, stáhněte jej z plotýnky a nechte vychladnout.

Tataráček ze pstruha servírujte zasypaný ochucenou šalotkou, nasekanými pistáciemi, estragonem a lehce zakápnutý ochuceným máslem.





## Salát s krevetami a opálenými rajčaty

### Suroviny na 4 porce:

- Krevety tygří – 12 ks
- Šalotka – 1 ks
- Cherry rajčata – 20 ks
- Slunečnicový olej – 3 lžice
- **Sušená rajčata s bylinkami v oleji Avokádo – 5 ks**

### Dresink:

- Zázvor – 20 g (nejmno nakrájený)
- Sriracha omáčka – 1 lžice
- Olivový olej – 2 lžice
- Šťáva z jednoho citronu
- Třtinový cukr – lžička

### Sušené bylinky a koření Avokádo:

- **Bazalka – 1 lžice**
- **Česnek sušený – 1 lžička**
- **Zázvor mletý – 2 špetky**
- **Chilli mleté – špetka**
- **Citronová kůra sušená – 1 lžička**
- **Alpská sůl s jodem – 4 špetky**
- **Pepř černý mletý – 2 špetky**

Tenhle salát je podle mě to pravé řešení, když trávíte odpoledne uprostřed horkého léta na zahradě nebo u bazénu a dostanete hlad. Kombinace restovaných rajčat se sušenými je

podle mě fantastická a možná si zamilujete tenhle dresink stejně jako já a budete ho používat i na jiné druhy salátů.

### Postup:

Všechny suroviny na dresink smíchejte v míse s mletým zázvorem, chilli, citronovou kůrou a přidejte dvě špetky soli a špetku pepře, důkladně promíchejte a dejte stranou odpočívat, aby se chutě spojily.

Krevety zbavte hlavy a krunýře, podélně je rozřízněte a vyndejte střívko (nebo si kupte už očištěné). Ve velké míse je zakápněte olejem, přidejte sušený česnek, chilli, sůl a pepř. Promíchejte a nechte aspoň deset minut marinovat.

Mezitím do rozpálené pánve s olejem dejte přepálená čerstvá rajčata rozkrojenou stranou dolů. Restujte dozlatova zhruba pět minut a potom je opatrně přesuňte do malé mísy. Přidejte sušená rajčata, nejmeno nakrájenou šalotku, bazalku, sůl, pepř a opatrně promíchejte.

Krevety restujete na dobře rozpálené pánvi se dvěma lžicemi oleje dvě minuty z každé strany tak, aby získaly krásnou barvu, a ihned servírujte na rajčatovém salátu přelité dresinkem.

**BEZMASÁ JÍDLA**

## Avokádová polévka s restovaným česnekem

### Suroviny na 4 porce:

- Zralé avokádo – 3 ks
- Salátová okurka – 1 ks
- Česnek – 2 stroužky
- Hladkolistá petržel – svazek
- Citron – 1 ks
- Kuřecí vývar – 300 ml
- Chillí paprička Cayenne – 1 ks
- Slunečnicový olej – 1 lžice

### Sušené bylinky a koření Avokádo:

- Kmín drcený – špetka
- Bazalka – 1 lžička
- Citronová kůra – 2 špetky
- Chillí mleté – 1 špetka
- Česnek sušený – 2 špetky
- Himálajská sůl v mlýnku
- Pepř barevný celý v mlýnku

O nás Češích se říká, že jsme „polívkový národ“ a z vlastní zkušenosti musím říct, že na tom opravdu něco bude. Sice nemám na stole po-

lévku každý den, ale zvláště na podzim a v zimě je hustá polévka to pravé. Tahle polévka je naopak ideální do horkých dnů, kdy vás parádně osvěží, a nebojte se jí vyzkoušet, i když k tradičním českým polévkám má trochu daleko.


### Postup:

Ve velkém hrnci zhruba minutu restujte na oleji česnek nakrájený na tenké plátky, poté do hrnce přidejte všechny sušené bylinky a koření, nechte je krásně rozvonět a odstavte z plotýnky.

Mezitím rozpujte avokádo, vyndejte pomocí nože pecku a vydloubněte lžící dužinu. Okurku podélně rozkrojte, zbavte semínek a nakrájejte na měsíčky. Následně vložte do mixéru okurku, avokádo, polovinu petržele, vývar, šťávu z půlky citronu a připravenou směs z hrnce. Vše důkladně osolte, opepřete a rozmixujte dohladka.

Pak už zbývá jen polévku naservírovat ozdobenou nasekanou petrželkou a chillí papričkou. Polévku servírujeme za studena.





## Rajčatová polévka s pečenou šalotkou a bazalkovým olejem

### Suroviny na 4 porce:

- Velká rajčata – 8 ks
- Šalotka – 8 ks
- Česnek – 2 stroužky
- Vinný ocet – 5 lžic
- Cukr třtinový – 2 lžíce
- Balzamikový ocet – 2 lžíce
- Olivový olej – 500 ml
- Zeleninový nebo kuřecí vývar – 1 l
- Čerstvá bazalka – 100 g
- Sušená rajčata v oleji s bylinkami Avokádo – 4 ks

### Sušené bylinky a koření Avokádo:

- Bazalka sušená – 2 lžičky
- Mořská sůl s jodem v mlýnku
- Pepř barevný celý v mlýnku
- Libeček – špetka
- Italské bylinky – 1 lžička

Všichni máme většinou ve svém okolí někoho, kdo je nadšený zahrádkář, takže všichni známe to období v roce, kdy vám ten dotýčný začne ve velkém dávat podle období různé druhy zeleniny nebo ovoce. Takže až vás obdaruje hromadou rajčat, která už syrová nebudete chtít ani vidět, natož jíst, udělejte si z nich tuhle parádní polévku. Když ji budete připravovat ve větším množství, tak vám určitě chvíli vydrží v lednici a celkem dlouho i v mrazáku. Ale samozřejmě ji

nezamrazujte s olejem a pečenou šalotkou, ty by asi mráz bez újmy na chuti nepřežily.

### Postup:

Ve velkém hrnci na jedné lžici olivového oleje zrestujte dozlatova čtyři nahrubo nakrájené šalotky a česnek. Poté přidejte nahrubo nakrájená čerstvá rajčata a restujte, až se všechna tekutina z rajčat zredukuje na minimum. Do hrnce přidejte cukr, sušenou bazalku, libeček, italské bylinky a sušená rajčata a přidejte dvě lžíce vinného octa, který nechte zcela odpařit. Poté vše zalijte vývarem a nechte dvacet minut vařit pod pokličkou.

V malé pečicí míse smíchejte zbylé šalotky překrojené napůl, tři lžíce vinného octa, jednu lžici cukru, balzamikový ocet, sůl, pepř a dejte do trouby na 180 °C na 25 minut.

Čerstvou bazalku dejte do mixéru společně se 150 ml olivového oleje, rozmixujte dohladka a přecedte přes kuchyňské plátýnko.

Z velkého hrnce sundejte pokličku, zredukejte obsah na polovinu a následně vymixujte v mixéru dohladka. Nebo můžete mixovat i tyčovým mixérem přímo v hrnci, ale bude vás to stát více času a úsilí, aby bylo vše krásně hladké.

Šalotku vytáhněte z trouby a nakrájejte nejmenno a společně s bazalkovým olejem jí ozdobte naservírovanou polévku.



## Domácí těstoviny s bazalkovým pestem

### Suroviny na 4 porce:

- Mouka semolina – 200 g
- Vajíčka – 4 ks
- Čerstvá bazalka – 100 g
- Pistácie – 50 g
- Parmazán – 50 g
- Olivový olej – 100 ml
- Česnek – 2 stroužky (rozdrťte a odstraňte střed)

### Sušené bylinky a koření Avokádo:

- Česnek sušený – 2 lžičky
- Bazalka – 1 lžice
- Citronová kůra sušená – 1 lžička
- Himálajská sůl v mlýnku
- Pepř barevný celý v mlýnku

Italská kuchyně je jednou z celosvětově nejoblíbenějších pro svoji jednoduchost, rychlou přípravu a práci s kvalitními surovinami. A přesně proto ji mám moc rád. Když si dokážete osvojit několik technik v přípravě tradičních italských pokrmů, tak umíte hned vytvořit obrovskou škálu jídel. A když budete cestovat Itálií, vyzkoušejte na různých místech například ten samý recept na těstoviny (třeba spaghetti car-

bonara) a uvidíte, že to bude pokaždé trochu jiné. A hlavně vám každý Ital bude přesvědčivě tvrdit, že tak je to jediné správně, protože tak se ten recept dělá u nich v rodině dlouhá léta. A to je na tom to krásné...

### Postup:

Ve velké míse smíchejte semolinu a čtyři žloutky. Důkladně osolte a vypracujte hladké těsto. Těsto zabalte do potravinářské fólie a dejte minimálně na 30 minut do lednice.

Do mixéru vložte všechny sušené suroviny, čerstvou bazalku, česnek, olej, parmazán, pistácie, sůl, pepř a vše důkladně rozmixujte.

Ve strojku na těstoviny vytvořte těstoviny dle své preference, já mám rád s pestem penne, tagliatelle nebo špagety. Pokud nemáte strojek, důkladně těsto vyválčte na co nejtenčí plátky a nařežte nožem třeba právě do tvaru tagliatelle. Nebojte se toho, protože, jak se říká, drobné chyby jsou známky ruční práce.

Těstoviny povařte ve vroucí osolené vodě čtyři minuty, po scezení je promíchejte s pestem a servírujte bohatě posypané nastrouhaným parmazánem.





## Pečené hranolky s domácí majonézou a sýrem feta

### Suroviny na 4 porce:

- Brambory – 2 kg
- Slunečnicový olej – 90 ml
- Sýr feta – 150 g
- Žloutky – 3 ks
- Vychlazený slunečnicový olej – 400 ml
- Nakládáné cornichons tradiční Avokádo – 10 ks
- Citron – 1 ks

### Sušené bylinky a koření Avokádo:

- Česnek sušený – 1 lžička
- Chilli sušené – 2 špetky
- Bazalka – 1 lžička
- Himálajská sůl v mlýnku
- Pepř černý mletý
- Citronová kůra sušená – 2 špetky

I když můj syn ještě nedorostl do věku, že by se každý výlet autem pojisil se žadoněním o zastávku na hranolky, tak už se na tuhle situaci začínám v nadsázce pomalu připravovat. Proto jsem si pro něj a na určitou dobu pro sebe nachystal tenhle recept, když mě popadne chuť na tuhle fastfoodovou dobrotu. Trošku jsem ji vylepšil a před smažením dal přednost pečení, takže místo jedení v autě nebude jiná

šance než si dát hranolky doma pěkně čerstvě upečené v troubě.

### Postup:

Předehřejte si troubu na 220 °C.

Ve velkém hrnci v osolené vodě vařte brambory nakrájené na dvoucentimetrové hranolky zhruba sedm minut (neměly by být měkké, ještě se budou péct). Předvařené hranolky vyjměte na utěrku a nechte oschnout. Poté je v míse smíchejte se slunečnicovým olejem, sušeným česnekem a osolte.

Hranolky rovnoměrně rozprostřete na plech s pečicím papírem. Pokud by se brambory nevešly na jeden plech, dejte raději na dva. Hranolky by se neměly překrývat, ale být vysázené jedna vedle druhé. Vložte do trouby a pečte zhruba 40 min dozlatova.

Mezitím dejte do mixéru žloutky a za stálého mixování pomalu přilévejte vychlazený olej. Vzniklou majonézu dejte do mísy a přidejte nadrobno nakrájené okurky, šťávu z citronu, sušenou citronovou kůru, sůl a pepř a opatrně vše promíchejte.

Upečené hranolky dejte do velké mísy, zlehka poprašte sušenou bazalkou, chilli, sýrem feta a ihned podávejte s majonézou.

# Zeleninový „bramborák“ se ztraceným vejcem

## Suroviny na 4 porce:

- Brambory – 600 g
- Mrkev – 3 ks
- Citron – 1 ks
- Olivový olej – 6 lžic
- Hrášek mražený – 100 g
- Baby špenát – 100 g
- Vejce – 4 ks
- Sýr feta – 50 g
- Ocet – 2 lžice
- **Hořčice delikates Avokádo – 1 lžička**

## Sušené bylinky a koření Avokádo:

- Kmín celý – lžička
- Citronová kůra sušená – 1 špetka
- Zázvor mletý – špetka
- Oregano – 2 lžice
- Majoránka – 2 lžice
- Mořská sůl s jodem v mlýnku
- Pepř barevný celý v mlýnku

**Bramborák.** Tradiční účastník českých poutí a zábav a taky řešení toho, když máte doma chuť na něco mastného a nezdravého, potom, co se předchozí večer protáhl až do ranních hodin. Já jsem si pro vás nachystal jeho sice jen trochu zdravější, ale o to snad zajímavější verzi.

## Postup:

Očištěné brambory a mrkev nastrouhejte nahrubo do velké mísy, osolte třemi špetkami soli a nechte pět minut odstát. Mezitím v malé míse smíchejte tři lžice olivového oleje, hořčici, citronovou kůru, šťávu z celého citronu, zázvor, dvě špetky soli a špetku pepře, důkladně vše promíchejte a dejte stranou.

Troubu si rozehrějte na 180 °C.

Nachystejte si velkou mísu. Do rukou naberte po hrstech brambory a mrkve. Pořádně směs v rukou zmáčkněte, aby vyteklo co nejvíce tekutiny, a přemístěte do nachystané mísy. Vymačkanou směs brambor a mrkve dochutte oreganem, majoránkou, kmínem, třemi lžicemi oleje a dvěma špetkami soli a pepře. Vzniklou směs rovnoměrně rozložte na plech a dejte do trouby. Pečte zhruba půl hodiny, dokud bramborák nezezlátne.

Hrášek spařte během třiceti vteřin v horké osolené vodě a ihned vložte do mísy s ledem, aby si zachoval krásně zelenou barvu. Do stejné vody po hrášku přidejte ocet, přiveďte k varu, vytvořte ve vodě velkou lžící vír a rozklepněte doprostřed vejce. Vejce vařte zhruba tři minuty a poté opatrně vyndejte. Postup opakujte se všemi vejci.

Bramborák vyndejte z trouby, zasypejte hráškem, sýrem feta a špenátem, přelijte zálivkou a opatrně pokladte ztracenými vejci.





## Zapékané brambory se zázvorovou zálivkou

### Suroviny na 4 porce:

- Šalotka – 5 ks
- Česnek – 2 stroužky
- Brambory velké – 1,5 kg
- Kokosové mléko – 50 ml
- Limetka – 2 ks
- Máslo – 50 g
- **Sušená rajčata v oleji s bylinkami Avokádo – 3 ks rajčat**

### Zálivka:

- Olivový olej – 150 ml
- Chilli paprička Cayenne – 2 ks
- Česnek – 3 stroužky
- Zázvor – 20 g
- Limetka – 1 ks
- Jarní cibulka – 4 ks

### Sušené bylinky a koření Avokádo:

- Česnek sušený – 2 špetky
- Bazalka – 2 špetky
- Citronová kůra sušená – špetka
- Mořská sůl s jodem v mlýnku
- Pepř černý hrubě mletý

Brambory jsou jednou z nejpoužívanějších a nejtradičnějších příloh v české kuchyni. Já jsem se naopak rozhodl jim dát v tomhle jídle roli hlavní a věřte mi, že až tenhle recept vyzkoušíte, tak mi dáte za pravdu, že i bezmasá jednoduchá jídla můžou fantasticky chutnat.

### Postup:

Rozehřejte si troubu na 180 °C. Na másle zarestujte dozlatova najemno nakrájené šalotky, drcený česnek, poté přidejte najemno nakrájená sušená rajčata a dvě minuty restujte. Zmírněte plamen, přidejte sušený česnek, bazalku, citronovou kůru a za stálého míchání minutu restujte. Směs odložte stranou.

Brambory nakrájejte na tenké plátky, nejlépe a nejrychleji vám to půjde na kuchařské mandolíně. Dejte do velké mísy společně s kokosovým mlékem, šťávou ze dvou limet, třemi špetkami soli a dvěma špetkami pepře a zalijte směsí z rendlíku. Vše opatrně promíchejte tak, aby se brambory nepolámaly.

Do zapékačké mísy brambory rovnoměrně pokládejte, aby vám vznikly minimálně čtyři vrstvy. Zbytek směsi rozetřete na poslední vrstvu brambor, přikryjte alobalem a dejte do vyhřáté trouby. Pečte čtyřicet minut. Po této době sundejte alobal, troubu nastavte na 200 °C na horní pečení a pečte brambory dozlatova zhruba pět minut.

### Zálivka:

Do velké mísy dejte olivový olej, najemno nakrájené chilli papričky, drcený česnek, nadrobno nakrájený zázvor, šťávu z jedné limety, nakrájenou jarní cibulku (bílou i zelenou část), dvě špetky soli a špetku pepře a lehce promíchejte.

Brambory servírujte zalité zálivkou a nechte si své hosty nabrat přímo ze zapékačké mísy postavené doprostřed stolu.

## Pečené špičaté zelí s tamarindovou pastou

### Suroviny na 4 porce:

- Špičaté zelí – 2 hlávky (nakrájené na čtvrtky)
- Slunečnicový olej – 3 lžíce
- Koriandr – 10 g (nasekaný nahrubo)
- Sušená rajčata v oleji s bylinkami
- Avokádo – 4 ks (nakrájené najemno)

### Omáčka:

- Zázvor – 20 g (očištěný od kůry a nakrájený nahrubo)
- Česnek – 1 stroužek (očištěný)
- Rybí omáčka – 1 lžíce
- Tamarindová pasta – 1 lžíce
- Třtinový cukr – 2 lžičky
- Cherry rajčata – 70 g
- Limetka – 2 ks
- Slunečnicový olej – 1 lžička

### Sušené bylinky a koření Avokádo:

- Česnek sušený – 2 špetky
- Bazalka – špetka
- Citronová kůra sušená – špetka
- Chillí mleté – špetka
- Himálajská sůl v mlýnku
- Pepř barevný celý v mlýnku

Taky znáte ty dny, kdy máte chuť jenom na něco lehkého, ideálně bez masa, a salátů už má občas člověk plné zuby? Tak možná pro tyhle dny by vám mohl sedět tento recept. A určitě nenahrazujte špičaté zelí tím klasickým. Jednoduše by to nebylo ono a do tohohle receptu to špičaté rozhodně patří.

### Postup:

Do mixéru vložte zázvor, česnek, rybí omáčku, tamarindovou pastu, cukr, rajčata, sušený česnek, šťávu ze dvou limet a olej. Vše mixujte tak, aby směs nebyla úplně hladká a zachovala si texturu.

Troubu rozehejte na 230 °C. Zelí pokrájené na čtvrtky zakápněte olejem, osolte, vložte na plech a pečte v rozehráté troubě zhruba dvacet minut, až na povrchu zezlátne, ale uvnitř zůstane krásně křupavé.

Mezitím v míse smíchejte sušená rajčata, bazalku, citronovou kůru, drcené chilli, dvě špetky soli a špetku pepře a lehce promíchejte.

Zelí servírujte přelité omáčkou a směsí ze sušených rajčat a zasypané nahrubo nasekaným koriandrem.



# Léto u grilu S ROMANEM STAŠOU

**Co grilujete nejraději a co nového jste na posledy přidal mezi své oblíbené grilovací recepty?**

Grilování mě obecně hodně baví a už třetí rok v létě zařazuju do svého projektu privátního vaření #BEZA-DRESY variantu grilovacího menu a podle jeho oblíbenosti můžu spolehlivě říct, že jsme opravdu národ „grilařů“. Co griluju opravdu rád jsou masa, která pak používám třeba do tacos a poslední dobou jsem si oblíbil mořského vlka, která je podle mě společně s lososem nejlepší ryba na úpravu na grilu.

**Jaké koření nebo bylinky nejraději používáte?**

Pro přípravu marinád používám sušené bylinky a jednodruhové koření. Vytvářím klasické varianty i zkouším nové kombinace. Podle druhu masa preferuji i různé koření, ale když pomínu pepř, tak si myslím, že nejčastěji používám tymián, rozmarýn chilli, zázvor a citrónovou kůru. Ale upřímně si statistiku nevedu... :-). Čerstvé bylinky pak používám spíše k dochucení příloh anebo když připravuju salsy ke steakům nebo k různým jídlům z mexické kuchyně.

**Jak správně používat bylinky a koření – kdy je přidávat, v jakém množství, na co dávat pozor, s čím to nepřehnat?**

To je hodně obecná otázka a asi se nedá říct úplné generální pravidlo. Myslím, že všichni stejně jako já, hledají ideální kombinaci a množství koření, tak tady mám určitě jednu velkou radu. Až se trefíte do té chuti, která vám bude vyhovovat, tak si tu kombinaci určitě někam nezapomeňte napsat... :-)

**Jaké kombinace koření/bylinek nejlépe fungují? Je důležité rozlišovat, jestli grilují maso (a jaký druh masa), zeleninu nebo třeba sýr, a podle toho vybírat koření a bylinky? Co se k čemu hodí?**

No v nadsázce se dá říct, že ty které Vám chutnají, ale základní pravidlo se dá říct takové, že výborně spolu fungují koření výrazných chutí s výraznými druhy masa (například rozmarýn k jehněčím, hořčičné semínko nebo sušený česnek k vepřovému) a jemnější koření jako je tymián, bazalka apod. se perfektně hodí k rybám, zelenině nebo kuřecímu. Jenže pak taky existuje spousta variant receptů, kdy si uděláte grilovaná křídla do asijského stylu a to

pak kuřecí „vybombíte“ zázvorem, chilli, česnekem, semínky koriandru a třeba badyánem. Takže v důsledku kromě pár pravidel je důležité následovat vlastní fantazii a chutě. To je možná to, co nás Čechy na grilování tak moc baví. Improvizace a hledání té ideální kombinace.

**Jaké chyby lidé při grilování nejčastěji dělají a co byste doporučili?**

Upřímně si myslím, že se stejně jako celá gastronomie v Čechách se posunulo i grilování doma hrozně moc dopředu. Takové ty klasické chyby, kdy se dávalo maso na studený gril, se už myslím moc nevidí. Určitě co lidem rád doporučuju, aby šli v případě grilování cestou používání elektrických nebo plynových grilů. Pokud totiž opravdu nestojíte u grilu v sezóně každý víkend, tak držet správnou teplotu na uhlí nebo dřevě je dost složité a pak bývá grilování víc o starosti než o radosti. Stejně tak si myslím, že by se lidé neměli bát zainvestovat do teplotních sond. O to více, kdy lidé více investují do kvalitního masa, tak je přeci jen škoda, aby například super stařený maso skončilo jako „žvejka“ steak. A určitě často doporučuju, že v současné době se už nemusí bát koupovat si hotové koření směsi na grilování, protože kvalita směsí už se přeci jen výrazně posunula tím správným směrem. A jedna velká rada, určitě udržujte gril v čistotě. Ať už se pustíte do vyčištění grilu po grilování anebo před dalším grilováním. Je to popravdě trošku otrava a taky si tuhle činnost moc neužívám, ale určitě by se na ni nemělo zapomínat. ■



**GRILOVAČKA**

# Grilovaný kozí sýr se salátem z červené řepy a hořčicovou zálivkou

## Suroviny na 4 porce:

- Kozí sýr – 4 ks
- Červená řepa – 2 ks
- Polníček – 200 g
- Med – 1 lžice
- Olivový olej – 3 lžice
- Vinný ocet – 2 lžice
- Citron – 1 ks
- **Křen brusinkový Avokádo – 1 lžice**
- **Hořčice medová Avokádo – 1 lžička**
- **Rozmarýn Avokádo – špetka**
- **Tymián Avokádo – špetka**
- **Bazalka Avokádo – 2 špetky**
- **Kmín drcený Avokádo – špetka**
- **Citronová kůra sušená Avokádo – špetka**
- **Himálajská sůl v mlýnku Avokádo**
- **Pepř barevný celý v mlýnku Avokádo**

Tento recept už by se dal asi nazvat klasikou českých restaurací a jeho různé varianty už vytlačily z jídelních lístků nebo doplnily tolik oblíbený Caesar nebo caprese. Kdybyste si ho

chtěli připravit i doma, můžete vyzkoušet tento jednoduchý recept.

## Postup:

V míse smíchejte rozmarýn, tymián, kmín, hořčici, sůl, pepř a 2 lžice olivového oleje. Ve vzniklé marinádě namarinujte kozí sýr (čím déle, tím lépe). Následně sýr grilujte dozlatova na středně rozpáleném grilu zhruba dvě minuty z každé strany.

V další míse si připravte dresink na polníček. Smíchejte jednu lžici oleje, špetku bazalky, citronovou kůru, med, brusinkový křen, vinný ocet, sůl a pepř. Dobře promíchejte a nechte odležet.

Červenou řepu, kterou jste si koupili už uvařenou a vakuovanou, nakrájejte na čtvrtky, dochuťte šťávou z půlky citronu, solí, pepřem a špetkou sušené bazalky.

Když máte vše připravené, dochuťte polníček dresinkem a udělejte z něj na talíři „lůžko“, na které naservírujte červenou řepu a grilovaný sýr. Na závěr zlehka zakápněte olivovým olejem.







## Hovězí tacos

### Suroviny na 4 porce:

- Picanha – 600 g
- Pšeničná placka – 8 ks
- **Chilli mleté Avokádo**
- **Mořská sůl s jódem Avokádo**
- **Pepř barevný celý Avokádo**
- Čerstvá petržel

### Salsa:

- **Sušená rajčata v oleji s bylinkami Avokádo – 3ks**
- Šalotka – 1 ks
- Červená cibule – 1 ks
- Olivový olej – 2 lžičce
- Červený vinný ocet – 2 lžičce
- Citronová šťáva z půlky citronu
- **Citronová kůra Avokádo – 1 lžička**
- Česnek – 1 stroužek
- **Česnek sušený granulovaný Avokádo – ½ lžičky**
- Červená chilli paprička – ½ papričky
- **Chilli mleté Avokádo – ½ lžičky**
- Čerstvá petržel – hrst
- **Petrželová nať Avokádo – 1 lžice**
- Bazalka – 1 hrst
- **Bazalka Avokádo – 1 lžička**
- **Tymián Avokádo – ½ lžičky**
- **Mořská sůl s jódem Avokádo – 1 lžička**

Když občas dostanu otázku, jaká kuchyně je moje nejoblíbenější, bez váhání odpovím, že mexická. A když přijde řeč i na oblíbený druh masa, mezi velké favority patří picanha. A co je picanha? Je to část hovězí kýty s vysokým tukovým krytím, které masu dává božskou chuť. U nás je tato část masa známá jako květová špička.

Na mase nařežte tukové krytí na mřížku. Osolte a opepřete ze všech stran a tukovým krytím položte na rozpálený gril a vypečte po dobu zhruba osmi minut část masa s krytím do zlatova. Následně maso otočte a grilujte dalších pět minut.

Zatímco se bude maso grilovat, připravte si suroviny na salsu, které dejte společně do mixéru a rozmixujte. Salsa nemusí být úplně hladká, ale neměla by být rozmixovaná příliš nahrubo.

Když máte maso hotové, sundejte ho z grilu a nechte chvíli odpočívat. Zatím si na grilu opečte pšeničné placky. To bude opravdu rychlovka, zhruba třicet vteřin z každé strany.

Do opečených placek poté naservírujte salsu, na plátky nakrájené maso a dozdobte nakrájenou chilli papričkou a čerstvou petrželí.

A nezapomeňte, že tacos nejlépe chutnají s přáteli, takže můžete nechat na každém, ať si tacos složí přesně podle své chuti.

# Grilovaný steak z vysokého roštěnce s grilovaným lilkem a česnekovými chipsy

## Suroviny na 4 porce:

- Steak z vysokého roštěnce – 600 g
- Lilek – 1 ks
- **Petrželová nať Avokádo** – 1 lžička
- **Libeček Avokádo** – 1 lžička
- Čerstvý česnek – 6 stroužků (nakrájených na tenké plátky)
- **Česnek sušený granulovaný Avokádo** – 1 lžička
- **Citronová kůra Avokádo** – ½ lžičky
- Slunečnicový olej – 4 lžice
- **Mořská sůl s jódem Avokádo**
- **Pepř barevný celý Avokádo**

**Co by to bylo za grilovací party, kdyby se na ní nepodával dobře připravený hovězí steak? Já osobně steaky miluju, a protože mám občas tendenci jich sníst až příliš velké množství, rád k nim pokaždé volím jednoduchou lehkou zeleninovou přílohu.**

Tento recept začněte přípravou lilku na grilování. Lilék obsahuje velké množství vody, takže je potřeba ho na gril připravit. Nakrájejte lilek na plátky vysoké zhruba půl centimetru (berte to od oka, pravitko ke grilování nepatří :-)), vydatně plátky osolte a nechte

lilek pořádně vypotit. Po chvíli uvidíte, jak sůl vytáhla na jeho povrch vodu, kterou je potřeba pořádně dosucha utřít. Na to je ideální pomocník obyčejná papírová utěrka.

Než se vám lilek „vypotí“, v hmoždíři si připravte směs koření na maso ze sušené petržele, libečku, sušeného česneku, citronové kůry, soli a pepře.

Vzniklou směsí potřete steak, který poté dejte zatáhnout na rozpálený gril z každé strany zhruba 2 minuty. Poté steak přesuňte na mírnější plamen (nebo na horní mřížku) a nechte ho zhruba sedm minut dojít. Na volné místo na grilu vložte osušený lilek a grilujte ho z každé strany dvě minuty.

Mezitím si v malém rendlíku na oleji nachystejte česnekové chipsy. Ty si připravíte pomalým opékáním na tenké plátky nakrájeného česneku, dokud nebude zlatavý a křupavý. Od přípravy chipsů určitě neodcházejte, protože se vám ideální výsledek může během chvilky změnit v nejvíc hořké jídlo, jaké jste kdy ochutnali.

Ted' už zbývá jen steak naservírovat společně s lilkem (pokud milujete olivový olej, pár kapek lilku ani masu neškodí) a vše zasypte česnekovými chipsy.





## Krkovice z přeštíka a salát ze spálených paprik

### Suroviny na 4 porce:

- Krkovice z přeštíka – 4 plátky
- Hořčice medová Avokádo – 4 lžičky

### Marináda:

- Olej – 10 lžic
- Šťáva z citronu – 2 lžice
- Cukr – 1 lžice
- Tymián Avokádo – 1 lžička
- Rozmarýn drčený Avokádo – 1 lžička
- Petrželová nať Avokádo – 1 lžička

### Salát z paprik:

- Papriky mix – 3 ks
- Řapíkatý celer – 1 stonek (nakrájený najemno)
- Bazalka Avokádo – 1 lžice
- Citronová kůra Avokádo – ½ lžičky
- Máta – 4 lístky nasekané najemno
- Olivový olej – 2 lžice
- Červený vinný ocet – 1 lžice
- Vlašské ořechy – hrst
- Čerstvý ovčí sýr – 100 g
- Mořská sůl s jódem Avokádo
- Pepř barevný celý Avokádo

Víte, že na světě existuje prase, které má vlastní sochu? Vážně existuje, a dokonce je to sousoší dvou prasat, ale jednoho plemene. Je to české plemeno přeštické černostrakaté a tu

sochu můžete na vlastní oči vidět v Přeštických kousek od Klatov. Když pojedete přes Přeštice, hned za krásným monumentálním kostelem ve směru na Klatovy stačí koukat doleva. Určitě to nepřehlédnete. Ale socha není ten důvod, proč tohle maso používám na grilování. Je jednoduše výborné a kvalitnější než běžně prodávané vepřové. Určitě ho vyzkoušejte nejen na grilu, ale třeba řízky z něj jsou jednoduše lahoda.

Vezměte omyté papriky, vložte je na rozpálený gril a nechte spálit ze všech stran do černa. Poté je přendejte do mísy a zakryjte potravinovou fólií, aby se krásně zapařily.

Mezitím si v míse smíchejte všechny suroviny na marinádu, do které naložíte maso. Maso by mělo být naložené aspoň hodinku, ale ideální je delší čas. Třeba přes noc v lednici.

Namarinované plátky krkovice z přeštíka grilujte na rozpáleném grilu dvě minuty z každé strany, poté stáhněte maso z grilu, potřete medovou hořčicí a vraťte zpátky na gril. Pak už bude stačit zhruba minutka z každé strany.

Papriky zbavte spálené slupky, důkladně očistěte od semínek, nakrájejte nahrubo a ve velké míse smíchejte s dalšími surovinami na salát kromě ořechů a sýru. Ty nasypejte až na naservírovaný salát, ke kterému přidejte fantastickou krkovičku.

## Mořský vlk se salátem tabouleh

### Suroviny na 4 porce:

- Mořský vlk – 2 ks
- Máslo – 100 g

### Marináda na rybu:

- **Citronová tráva** – ½ lžičky
- **Bazalka Avokádo** – 1 lžíce
- Citron – 1 ks
- Olivový olej – 4 lžíce
- **Mořská sůl s jódem Avokádo**
- **Pepř barevný celý Avokádo**

### Tabouleh:

- **Bazalka Avokádo** – 1 lžíce
- Máta – 1 hrst
- **Sušená rajčata v oleji s bylinkami Avokádo** – 6 ks
- Rajčata – 3 ks
- Bulgur – 300 g
- **Petrželová nať Avokádo** – 1 lžíce
- Čerstvá petržel
- Olivový olej – 1 lžíce
- **Mořská sůl s jódem Avokádo**
- **Pepř barevný celý Avokádo**

**Mořský vlk se stal mým favoritem mezi grilovanými rybami. Má fantastickou strukturu masa a pro úpravu na grilu je jako stvořený. Když už máte jednoduše plné zuby grilovaného lososa, mořský vlk je pro vás ta správná ryba.**

Pokud si koupíte už vykuchanou rybu, která je i očištěná od šupin (nebojte se, u mořského vlka to zvládnete i oškrábáním polévkovou lžící od ocasu

ryby k hlavě), první, co vás u tohoto receptu čeká, je příprava marinády.

Do vhodné mísy vložíte všechny suroviny na marinádu a společně vymícháte. Pro dosažení ideální konzistence marinády je dobré nejdříve vyšlehat olivový olej s citronovou šťávou, aby vznikla hladká emulze. Do ní následně přidáte koření Avokádo.

Marinádu necháte chvíli odležet, aby se chutě krásně spojily, a následně jí potřete celou rybu. Tu dáte na dobře rozehrátý gril a grilujete z každé strany zhruba 7 min. Záleží samozřejmě na velikosti ryby. Na standardní velikost mořského vlka, která je běžně dostupná v obchodech, by vám tento čas měl bohatě stačit.

Mám pro vás i malý tip, jak rybu ještě trochu vylepšit. Buď přímo na grilu, nebo po stažení ryby z grilu dejte na každou stranu ryby zhruba polévkovou lžící másla, které se na rybě krásně rozteče a spojí se s chutí marinády.

Jako přílohu k mořskému vlkovi rád servírují salát tabouleh. Možná už jste se s ním setkali při konzumaci jídel arabského stylu, protože tabouleh je jeden z nejrozšířenějších salátů v této oblasti.

Kromě toho, že fantasticky chutná, je oblíbený i z důvodů své jednoduché přípravy. K uvařenému bulguru přidáte nejemno nakrájená čerstvá (bez dužiny) a sušená rajčata a bohatou hrst nejemno nasekané hladkolisté petržele a máty a dochutíte olivovým olejem a kořením Avokádo.

A super varianta lehkého oběda nebo večeře je na světě.





## Grilovaná kachní prsa s pórkem a jablky

### Suroviny na 4 porce:

- Kachní prsa – 4 ks
- Červené jablko
- Vlašské ořechy – hrst
- Sójová omáčka – 2 lžice
- Čerstvé chilli
- Pórek
- Citronová šťáva

### Marináda:

- Sójová omáčka – 4 lžice
- Med – 1 lžice
- **Citronová kůra Avokádo – 1 lžička**
- Citronová šťáva z půlky citronu
- **Zázvor mletý Avokádo – 1 lžička**
- **Chilli mleté Avokádo – ½ lžičky**
- **Mořská sůl s jódem Avokádo**
- **Pepř barevný celý Avokádo**

**Tenhle recept na kachní prsa jsem vyladil tak trochu pro konec grilovací sezony, kdy už se hlásí o slovo podzim a u grilu většinou stojí jen jeden člověk a ostatní čekají v teple na dobrotu, které jim připraví.**

Nejdříve si očistěte pórek. Budete potřebovat jen jeho bílou část. Vložte ho na rozpálený gril a nechte ho na něm hodně dlouho, až do chvíle, kdy se vrchní vrstva pórků spálí. To bude totiž přesně ten moment, kdy bude pórek tak akorát.

Mezitím si ve velké míse smíchejte všechny suroviny na marinádu a vše důkladně promíchejte, aby se jednotlivé chutě co nejlépe propojily.

Dále nakrájejte na hranolky jablko zbavené jádřinců a čerstvou chilli papričku. Dejte je společně do další mísy, zakápněte citronem a sójovou omáčkou a nechte marinovat.

A teď už přijde na řadu hlavní hvězda receptu – kachna. Kůži na kachních prsou nařežte na mřížku (kdybyste si nevěděli rady, na internetu určitě najdete video, kde to můžete okoukat), potřete kachní prsa ze všech stran marinádou a nechte chvíli odpočinout.

Na mírně až středně rozpálený gril položte kachní prso kůží dolů a grilujte cca 8 minut, dokud se kůže nevypeče do krásné zlatavé barvy (díky mřížce vám při správném vypečení bude kůže trochu připomínat škvarky).

Poté kachní prso otočte a grilujte zhruba dalších 8 minut. Následně prso sundejte z grilu a můžete ho chvíli nechat odpočívat na prkénku.

Teď je ten správný čas vrátit se k pórkům. Sundejte z něj vrchní, spálenou vrstvu a nakrájejte ho na kousky.

Na talíř naservírujte salát z jablek s chilli, posypte ho překrájenými vlašskými ořechy a přidejte kachní prso a pórek. Pro jednodušší konzumaci můžete kachní prso před servírováním nafilírovat na tenké plátky.

## Grilovaný ananas

### Suroviny na 4 porce:

- Ananas – 4 plátky
- Třtinový cukr – 4 lžíce
- Máta – hrst
- Chilli vlasy – 4 špetky

### Krém z mascarpone:

- Mascarpone – 250 g
- Šlehačka 40% – 250 g
- Amaretto – 1 lžíce
- **Citronová kůra Avokádo – 1 lžička**
- **Skořice Avokádo – 1 lžička**
- **Muškatový ořech mletý Avokádo – špetka**
- Kůra z půlky citronu

**Dezert z grilu, to je spojení, o kterém si hodně lidí často myslí, že nejde dohromady, ale tenhle grilovaný ananas vás přesvědčí o pravém opaku. A kromě toho, že si ho stejně jako já asi zamilujete na první ochutnání, vám ananas pomůže ještě s trávením po grilovací party.**

Čtyři plátky čerstvého ananasu (ne, opravdu to nejde nahradit kompotovaným :-)) obalte ze všech stran ve třtinovém cukru a vložte je na rozpálený gril. Z obou stran potom ananas grilujte zhruba 2 minuty. Když se vám nebude chtít hlídat čas, řiďte se podle toho, jak krásně bude cukr na ananasu karamelizovat.

Mezitím si připravíte krém z mascarpone. Do velké mísy dáte všechny suroviny a ručním mixérem s metličkovým nástavcem vyšleháte jemný krém. Kdybyste neměli tyčový mixér, metlička na ruční pohon to zvládne stejně dobře.

V servírování tohoto dezertu se fantazii meze nekla-  
dou a většinou ho díky tomu, že přichází na konci grilovací party, jednoduše dáte do nádobí, které ještě zbylo. Ale já ananas rád servíruji položený na krému (abyste při zalití ananasu krémem nepřišli o křupavou karamelovou kůrku) a zlehka ho zasypu chilli vlasy a ozdobím mátou.





## JAK SE RODÍ MNOHEM LEPŠÍ CHUŤ





*Domas*







MNOHEM LEPŠÍ CHUŤ

Více na  avokadocz\_official |  Avokádo