

Avokádo

— Kuchařka s recepty od Romana Staši —

4 chutě

Sladká

Slaná

Hořká

Kyselá



Obsah

Sladká

Ananasový milkshake s kořením.....	4
Vafle s oSTRUŽINAMI a crème fraîche	5
Nakládané hrušky s bílým vínem	6
Nakládaný ananas s chilli a rozmarýnem.....	7
Pečené kuře s kořením a medem.....	8
Mrkvová polévka s kokosovým mlékem.....	9

Slaná

Pražma v solné krustě.....	11
Krém z brambor a pórku s nakládanými houbami	12
Croque Madam s bylinkovým máslem.....	13
Vaječná frittata s tymiánem a nakládanou zeleninou	14
Nakládaná kedlubna s chilli, zázvorem a bylinkami.....	15
Nakládané houby shimeji.....	16
Mangové lassi.....	17

Kyselá

Domácí bramborák s nakládaným zelím.....	19
Hovězí vývar s nakládanou zeleninou a olejem	20
Mořský vlk s nakládanou červenou cibulí.....	21
Pečený vepřový bůček na červené cibuli.....	22
Nakládaná mrkev	23
Ananasový jogurtový bowl s ovocem	24

Hořká

Krupicová kaše s hořkou čokoládou.....	26
Pečený bílý česnek s medvědím česnekem a pepřem.....	27
Nakládaný spálený květák	28
Spálené papričky padrón plněné bylinkovým sýrem	29

Oleje

Oleje	30–31
-------------	-------

— 4 chutě —

SLADKÁ
Sladká



Sladká



Ananasový milkshake s kořením

— osvěžující nápoj —

Počet porcí: 4
Doba přípravy: 90 minut
Náročnost přípravy: ★

Ingredience:

- 800 ml plnotučného mléka
- 100 g cukru (nebo dle chuti)
- 3 skořice mleté Avokádo
- 2 zázvoru mletého Avokádo
- 1/2 lžičky vanilkového extraktu (cca 2–3 ml)
- 200 g čerstvého nebo kompotovaného ananasu (nasekaného)

Postup:

V hrnci zahřejte mléko s cukrem, skořicí a zázvorem. Na středním ohni míchejte, dokud se cukr nerozpustí a směs nezačne jemně probublávat. Poté stáhněte z tepla a nechte zchladnout na pokojovou teplotu.

Do vychladlého mléka přidejte nasekaný ananas a vanilkový extrakt. Dobře promíchejte. Směs přelijte do uzavíratelné nádoby a dejte do chladničky alespoň na 1 hodinu.

Po vychlazení přeced'te přes jemné sítko, abyste odstranili kousky ovoce a případné zbytky koření. Nalijte do sklenic a ihned podávejte.

Vafle s ostružinami a crème fraîche

— sladká snídaneň nebo dezert —

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 30–40 minut

Náročnost přípravy: ★★

- 20 g medu
- 150 g čerstvých ostružin
- špetka skořice mleté Avokádo na posypání

Ingredience:

Na vafle:

- 200 g hladké mouky
- 10 g prášku do pečiva
- 20 g cukru
- 2 g soli
- 2 vejce (cca 100 g)
- 300 ml mléka
- 50 g rozpuštěného másla
- 1 g skořice mleté Avokádo
- 1 g citronové kůry Avokádo

Na krém a ozdobu:

- 200 g crème fraîche

Postup:

Těsto: V míse smíchejte mouku, prášek do pečiva, cukr, sůl, skořici a citronovou kůru. Přidejte vejce, mléko a máslo. Vyšlehejte do hladkého těsta.

Nechte těsto 10 minut odpočinout.

Pečte ve vyhřátém vaflovači dozlatova (podle typu přístroje cca 4–6 minut).

Krém: Crème fraîche smíchejte s medem a krátce prošlehejte.

Servírování: Vafle podávejte s medovým krémem, čerstvými ostružinami a špetkou mleté skořice.



Sladká

Sladká



Nakladané hrušky s bílým vínem

— sladkokyselý kompot —

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 25 minut + 24 hodin na odležení

Náročnost přípravy: ★ ★

Ingredience:

- 4–5 zralých hrušek (např. Williams, cca 800 g)
- 750 ml suchého bílého vína
- 120 ml vody
- 100 g cukru
- 5 g skořice mleté Avokádo
- 4–5 ks hřebíčku celého Avokádo
- 1 lžička citronové kůry Avokádo
- 120 ml citronové šťávy (cca ze 2 citronů)
- 1 g pepře černého mletého Avokádo
- 1 g kmínu mletého Avokádo

Postup:

Hrušky omyjte, oloupejte a rozkrojte na poloviny. Vykrojte jádřince.

V hrnci smíchejte víno, vodu, cukr, skořici, hřebíček, citronovou kůru, citronovou šťávu, pepř a kmín. Přiveďte k varu a míchejte, dokud se cukr nerozpustí.

Přidejte hrušky a vařte na středním plameni 10–15 minut, dokud nezměknou, ale ještě se nerozpadají.

Horké hrušky i s nálevem přeneste do sterilizovaných sklenic.

Uzavřete víčky, nechte vychladnout a poté skladujte v lednici. Nejlépe chutnají po 24 hodinách marinování. Vhodné k dezertům i sýrům.

Nakládáný ananas s chilli, rozmarýnem a zázvorem

— sladkopálivá dochucovací příloha —

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 15 minut + 24 hodin na odležení

Náročnost přípravy: ★

Ingredience:

- 1 zralý ananas (cca 500 g dužiny, nakrájené na kostičky)
- 240 ml bílého nebo jablečného octa
- 120 ml vody
- 100 g cukru (nebo podle chuti)
- 2 g chilli mletého Avokádo
- 2 g zázvoru mletého Avokádo
- 2 g rozmarýnu Avokádo
- 1 g citronové kůry Avokádo
- 1 g skořice mleté Avokádo
- špetka pepře černého mletého Avokádo
- 3 g mořské soli s jodem Avokádo

Postup:

Ananas oloupejte, nakrájejte na malé kostičky a připravte si sterilizovanou sklenici.

V hrnci smíchejte ocet, vodu, cukr, sušené chilli, rozmarýn, zázvor, citronovou kůru, skořici, pepř a sůl. Přiveďte k varu a míchejte, dokud se cukr nerozpustí.

Přidejte nakrájený ananas a vařte na mírném ohni 5 minut, dokud nezačne uvolňovat šťávu.

Přelijte horkou směs do sklenice, ananas musí být plně ponořený.

Uzavírete, nechte zchladnout a poté uložte do lednice. Ideální doba marinace: min. 24 hodin.

Vhodné k dochucení nebo jako doplněk k sýrům či masu.



Sladká

Sladká



Celé pečené kuře s kořením a medem

— hlavní chod —

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 3 hodiny 20 minut

Náročnost přípravy: ★ ★ ★

Ingredience:

- 1 celé kuře (cca 1 500 g)
- 30 ml olivového oleje
- 30 g medu
- 2 g tymiánu Avokádo
- 2 g oregana Avokádo
- 2 g bazalky Avokádo
- 1 g rozmarýnu Avokádo
- 3 g papriky sladké mleté Avokádo
- 2 stroužky česneku (cca 10 g, nasekané)
- alpská sůl s jodem Avokádo podle chuti
- pepř černý mletý Avokádo podle chuti

Postup:

V malé misce smíchejte olivový olej, med, všechny bylinky, mletou papriku, nasekaný česnek, sůl a pepř. Vzniklou marinádou důkladně potřete celé kuře.

Nechte kuře marinovat alespoň 30 minut při pokojové teplotě.

Předehřejte troubu na 160 °C. Vložte kuře do pekáče a pečte přibližně 140 minut. Během pečení pravidelně přelévejte výpekem.

Ke konci pečení zvýšte teplotu na 200 °C a pečte dalších 10–15 minut, aby vznikla křupavá kůrka.

Hotové kuře nechte před porcováním alespoň 10 minut odpočívat. Podávejte teplé.

Mrkvová polévka s kokosovým mlékem a medovo-hrubozrnnou hořčicí

— krémová, jemně exotická polévka —

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 40 minut

Náročnost přípravy: ★

Ingredience:

Na polévku:

- 500 g mrkve (oloupané a nakrájené na kolečka)
- 1 střední cibule (cca 80 g, nasekaná)
- 2 stroužky česneku (cca 10 g, nasekané)
- 1 000 ml zeleninového vývaru
- 250 ml kokosového mléka
- 20 ml olivového oleje
- 2 g zázvoru mletého Avokádo
- 1 g česneku sušeného Avokádo
- 1 g kurkumy Avokádo
- 1 g oregana Avokádo
- mořská sůl s jodem v mlýnku Avokádo podle chuti
- pepř černý mletý Avokádo dle chuti

Na hořčičný topping:

- 1 lžice hořčice medové Avokádo
- 1 lžice hořčice francouzské Avokádo

Postup:

V hrnci rozehejte olivový olej a osmahněte cibuli s česnekem dozlatova.

Přidejte mrkev, mletý zázvor, sušený česnek, kurkumu a oregano. Krátce restujte 3–5 minut.

Zalijte zeleninovým vývarem a vařte přibližně 20 minut, dokud není mrkev měkká.

Přilijte kokosové mléko, osolte, opepřete a krátce povařte (cca 5 minut).

Polévku rozmixujte dohladka.

V misce smíchejte medovou a hrubozrnnou hořčicí v poměru 1 : 1.

Servírování:

Rozdělte polévku do misek, navrch dejte lžičku hořčičné směsi. Můžete zakápnout zbytkem kokosového mléka.



Sladká

— 4 chutě —

SLANÁ
Slaná

Pražma v solné krustě

— hlavní chod —

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 75 minut

Náročnost přípravy: ★ ★ ★

Ingredience:

- 2 celé pražmy (cca 600 g každá, očištěné)
- 2 000 g mořské soli s jodem Avokádo
- 2 vaječné bílky
- 2 g tymiánu Avokádo
- 2 g rozmarýnu Avokádo
- 2 g oregana Avokádo
- 2 g citronové kůry Avokádo
- 1 citron (nakrájený na plátky)

Na marinádu:

- 30 ml olivového oleje
- 1 stroužek česneku (cca 5 g, nasekaný)
- 5 ml citronové šťávy
- 2 g bazalky Avokádo
- mořská sůl s jodem Avokádo podle chuti
- pepř černý hrubě mletý Avokádo podle chuti

Postup:

Smíchejte olivový olej, citronovou šťávu, nasekaný česnek, sušenou bazalku, sůl a pepř. Touto marinádou potřete vnitřek každé pražmy.

Do břišní dutiny ryb vložte plátky citronu a nechte odpočívat 20 minut.

V míse promíchejte mořskou sůl s bílky, tymiánem, rozmarýnem, oreganem a citronovou kůrou. Tuto směs lze pro jemnější strukturu krátce rozmixovat.

Na plechu vytvořte vrstvu solné směsi, položte ryby a překryte je zbytkem soli tak, aby byly zcela zakryté. Lehce přitlačte.

Pečte v troubě předehřáté na 200 °C po dobu 30 minut.

Po upečení krustu opatrně rozbijte a stáhněte. Rybu podávejte např. s citronem nebo zeleninou dle výběru.



Slaná



Krém z brambor a pórků s nakládanými houbami

— jemná krémová polévka —

Počet porcí: 4
Doba přípravy: 30–40 minut
Náročnost přípravy: ★

Ingredience:

- 500 g brambor (oloupaných, nakrájených na kostky)
- 2 střední pórků (cca 200 g, nasekané – pouze bílé a světle zelené části)
- 1 000 ml zeleninového vývaru
- 100 ml smetany ke šlehání (nebo kokosového mléka)
- 20 g másla nebo 20 ml olivového oleje
- 1 g kmínu drceného Avokádo
- 1 g skořice mleté Avokádo
- 1 g rozmarýnu Avokádo
- mořská sůl s jodem Avokádo podle chuti
- pepř barevný celý v mlýnku Avokádo podle chuti

Na servírování:

- 100 g nakládaných hub shmeji (str. 16)

- několik kapek petrželkového oleje (str. 30–31) (nebo jiného ochuceného oleje dle výběru)

Postup:

V hrnci rozehejte máslo nebo olej a krátce na něm osmahněte pórek, dokud nezměkne (cca 5 minut).

Přidejte nakrájené brambory a opékejte další 2–3 minuty. Poté přisypte kmín, rozmarýn a skořici.

Zalijte vývarem a vařte 15–20 minut, dokud brambory nezměknou.

Polévku rozmixujte dohladka tyčovým mixérem. Přilijte smetanu (nebo kokosové mléko), dochutěte solí a pepřem a dobře promíchejte.

Nalijte do misek, ozdobte nakládanými houbami a zakápněte olejem. Nakonec můžete přidat špetku čtyřbarevného pepře.

Croque Madame s bylinkovým máslem a jarním salátkem

— teplý sendvič s vejcem —

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 25 minut

Náročnost přípravy: ★

Ingredience:

Na sendviče:

- 4 plátky briošky (cca 160 g)
- 4 plátky kvalitní šunky (cca 120 g)
- 4 plátky sýra Gruyère (cca 100 g)
- 2 vejce (velikost M, cca 100 g)
- 30 g másla
- 1 lžice nasekané čerstvé pažitky (cca 3 g)
- 2 g bazalky Avokádo
- 2 g oregana Avokádo
- 1 g česneku sušeného Avokádo
- 10 ml olivového oleje
- mořská sůl s jodem v mlýnku Avokádo podle chuti
- pepř barevný celý v mlýnku Avokádo podle chuti

Na salát:

- 150 g jarní směsi (např. rukola, okurka, ředkvičky)

- 10 ml olivového oleje

- mořská sůl s jodem v mlýnku Avokádo podle chuti
- pepř barevný celý v mlýnku Avokádo podle chuti

Postup:

Smíchejte máslo s pažitkou, sušeným česnekem, bazalkou a oreganem. Touto směsí potřete každý plátek briošky.

Vytvořte sendviče – mezi dva plátky vložte šunku a sýr.

Na pánvi rozežřejte olivový olej a sendviče opečte dozlatova, dokud se sýr neroztaví.

Na stejné nebo jiné pánvi osmažte dvě volská oka, osolte a posypte čerstvě mletým pepřem.

Každý sendvič ozdobte jedním vejcem navrch.

Podávejte se salátem z jarní zeleniny pokapaným olivovým olejem.



Slaná

Slaná



Vaječná frittata s tymiánem a nakládanou zeleninou

— snídane nebo lehká večeře —

Počet porcí: 4
Doba přípravy: 15–20 minut
Náročnost přípravy: ★

Ingredience:

- 6 vajec (cca 300 g)
- 60 g nakládané zeleniny (např. julienne mrkev, červená cibulka, papriky, např. **str. 23**)
- 30 g strouhaného sýra (např. čedar)
- 60 ml mléka
- 2 g tymiánu Avokádo
- 1 g oregana Avokádo
- 1 g česneku sušeného Avokádo
- 2 g pepře černého mletého Avokádo
- alpská sůl s jodem Avokádo podle chuti
- 10 ml olivového oleje na smažení
- volitelně: čerstvá bazalka na ozdobu

Postup:

V míse rozšlehtejte vejce s mlékem, sušeným tymiánem, oreganem, česnekem, pepřem a solí.

Na pánvi rozehejte olivový olej a krátce orestujte nakládanou zeleninu.

Zalijte vaječnou směs a rovnoměrně posypte sýrem.

Snižte teplotu, pánev zakryjte a nechte pomalu propéct, dokud frittata nepevní.

Nakrájejte na porce a podávejte teplé – ideálně s další porcí nakládané zeleniny navrch.

Na závěr můžete dozdobit čerstvou bazalkou.

Nakládaná kedlubna s chilli, zázvorem a bylinkami

— příloha nebo doplněk do salátu —

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 15 minut + 24 hodin marinování

Náročnost přípravy: ★

Ingredience:

- 500 g kedlubny (oloupané, nakrájené na tenké plátky)
- 60 ml bílého nebo jablečného octa
- 120 ml vody
- 20 g cukru
- 5 g alpské soli s jodem a fluorem Avokádo
- 2 g chilli mletého Avokádo
- 1 g zázvoru mletého Avokádo
- 2 g tymiánu Avokádo
- 1 g česneku sušeného Avokádo
- 1 bobkový list Avokádo
- 2 kuličky nového koření celého Avokádo

Postup:

Kedlubnu nakrájejte na tenké plátky a vložte do sterilizované sklenice.

V menším hrnci smíchejte ocet, vodu, cukr, sůl, chilli, zázvor, tymián, sušený česnek, bobkový list a nové koření. Přiveďte k varu a míchejte, dokud se cukr a sůl nerozpustí.

Horký nálev nalijte do sklenice tak, aby kedlubna byla zcela ponořená.

Sklenici dobře uzavřete a nechte vychladnout na pokojovou teplotu.

Poté uložte do lednice a nechte alespoň 24 hodin marinovat.



Slaná

Slaná



Nakládané houby shimeji

— doplněk do pokrmů —

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 20 minut + 24 hodin na odležení

Náročnost přípravy: ★

Ingredience:

- 250 g čerstvých hub shimeji
- 240 ml jablečného nebo bílého octa
- 120 ml vody
- 20 g cukru
- 15 g alpské soli s jodem a fluorem Avokádo
- 2 stroužky česneku (cca 10 g, nasekané)
- 2 g zázvoru mletého Avokádo
- 1 g chilli mletého Avokádo
- 1 g česneku sušeného Avokádo
- 2 g tymiánu Avokádo

Postup:

Houby shimeji opláchněte a odřízněte spodní části stonků.

V hrnci smíchejte ocet, vodu, cukr, sůl, nasekaný česnek, sušený česnek, mletý zázvor, chilli a tymián. Přiveďte k varu a dobře promíchejte, dokud se cukr a sůl nerozpustí.

Přidejte houby a vařte je v nálevu na mírném ohni 5–7 minut, dokud lehce nezměknou.

Přelijte houby i s nálevem do sterilizovaných sklenic. Ujistěte se, že jsou zcela ponořené.

Sklenice uzavřete, nechte vychladnout a poté uložte do lednice. Nechte odležet alespoň 24 hodin.

Mangové lassi

— osvěžující jogurtový nápoj —

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 15 minut

Náročnost přípravy: ★

- špetka zázvoru mletého Avokádo
- špetka himálajské soli v mlýnku Avokádo
- několik plátků manga na ozdobu

Ingredience:

- 1 zralé mango (cca 300 g dužiny, oloupané a nakrájené)
- 400 g bílého jogurtu (řecký nebo klasický)
- 200 ml plnotučného mléka (nebo vody, podle požadované konzistence)
- 40 g cukru (nebo podle chuti)
- špetka skořice mleté Avokádo

Postup:

V mixéru rozmixujte mango, jogurt, mléko, cukr, skořici, zázvor a sůl dohladka.

V případě potřeby přidejte pár kostek ledu a krátce promixujte.

Rozlijte do sklenic a ozdobte plátkem manga. Podávejte vychlazené.



Slaná

— 4 chutě —

KYSELÁ
Kyselá



Domácí bramborák s nakládaným zelím

— hlavní chod —

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 30–40 minut

Náročnost přípravy: ★ ★

Ingredience:

Na bramboráky:

- 600 g syrových brambor
- 2 vejce (velikost M, cca 100 g)
- 45 g hladké mouky
- 3 g majoránky Avokádo
- 2 g kmínu drceného Avokádo
- 3 g česneku sušeného Avokádo
- 2 stroužky česneku (cca 10 g, drcené)
- alpská sůl s jodem a fluorem Avokádo podle chuti
- pepř černý mletý Avokádo dle chuti
- olej na smažení (cca 60 ml)

Na dušené kysané zelí:

- 300 g kysaného zelí
- 3 g papriky sladké maďarské mleté Avokádo
- 1 ks bobkového listu Avokádo
- 2 g pepře černého celého Avokádo
- 10 ml rostlinného oleje

Na dozdobení:

- 4 tenké plátky slaniny (cca 40 g), opečené do chipsu

- 80 g zakysané smetany
- špetka pepře černého mletého Avokádo
- pár kapek oleje z medvědího česneku (str. 30)
- čerstvá majoránka na posypání

Postup:

Bramboráky: Olupejte brambory, nastrouhejte je najemno a vymačkejte přebytečnou tekutinu. Smíchejte je s vejci, moukou, sušeným i čerstvým česnekem, majoránkou, kmínem, solí a pepřem.

Na pánvi rozehejte olej a tvořte tenké placky. Smažte z obou stran dozlatova.

Zelí: Kysané zelí krátce propláchněte a nechte okapat. Na oleji orestujte papriku, přidejte bobkový list, pepř a zelí. Poduste 5 minut, dokud mírně nezměkne a chutě se nespojí.

Dozdobení: Zakysanou smetanu ochuťte špetkou pepře a několika kapkami oleje z medvědího česneku. Připravte slantinové chipsy – plátky slaniny opečte do křupava na pánvi nebo v troubě.

Servírování: Podávejte teplé bramboráky se zelím, přidejte lžici ochucené smetany, slaninový chip navrch a posypte čerstvou majoránkou.



Kyselá

Kyselá



Hovězí vývar s nakládanou zeleninou a olejem

— polévka s moderním servisem —

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 3 hodiny 20 minut

Náročnost přípravy: ★★

Ingredience:

Na vývar:

- 1 000 g hovězího masa (např. přední, hrudí nebo kliška)
- 2 000 ml vody
- 100 g mrkve (2 kusy, nakrájené)
- 1 řapík celeru (cca 50 g, nakrájený)
- 1 střední cibule (cca 80 g, nakrájená)
- 3 stroužky česneku (cca 15 g, celé)
- 3 kuličky pepře černého celého Avokádo
- 2 bobkové listy Avokádo
- 2 g kmínu celého Avokádo
- 1 g česneku sušeného Avokádo
- mořská sůl s jodem v mlýnku Avokádo podle chuti

Na servírování:

- 200 g nakládané zeleniny (např. mrkev, červená cibule, kedlubna, [str. 15, 23](#))

- 20 ml kvalitního olivového oleje

- volitelně: krajíc čerstvého chleba

Postup:

V hrnci přived'te vodu k varu. Přidejte hovězí maso, vařte 10 minut a poté vývar sced'te. Maso opláchněte studenou vodou.

Do čisté vody vložte maso zpět a přidejte všechnu zeleninu a koření. Vařte na mírném ohni 2–3 hodiny, dokud maso nezměkne.

Po dovaření vývar sced'te přes jemné síto. Zeleninu a koření vyhod'te.

Vývar nalijte do misek. Do každé porce přidejte trochu nakládané zeleniny a zakápněte olivovým olejem.

Podávejte horké, případně s čerstvým chlebem dle chuti.

Mořský vlk s nakládanou červenou cibulí a bramborovým salátem

— hlavní chod —

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 40–50 minut

Náročnost přípravy: ★★

Ingredience:

Na rybu:

- 2 celí mořští vlci (cca 600 g/ks, očištění)
- 10 ml olivového oleje
- 2 g rozmarýnu Avokádo
- 2 g citronové kůry Avokádo
- 2 g pepře černého hrubě mletého Avokádo
- mořská sůl s jodem Avokádo podle chuti

Na brambory:

- 600 g malých brambor
- 2 g provensálských bylinek Avokádo
- 2 g papriky uzené sladké mleté Avokádo
- 20 g másla
- 2 stroužky česneku (cca 10 g, nasekané)
- 100 g nakládané červené cibule (včetně láku)
- mořská sůl s jodem Avokádo podle chuti
- pepř barevný celý v mlýnku Avokádo podle chuti

Na bylinkový dip:

- 150 g řeckého jogurtu (nebo zakysané smetany)
- 1 lžice majonézy (volitelně)
- 1 lžička citronové šťávy
- 1 lžička olivového oleje
- 1 stroužek česneku (cca 5 g, jemně nastrouhaný)
- 1 lžička hořčice d'abelské Avokádo
- 1 lžice nasekané čerstvé petržele
- 1 lžička nasekaného čerstvého kopru nebo tymiánu

- mořská sůl s jodem Avokádo podle chuti
- pepř černý mletý Avokádo podle chuti

Na dokončení:

- několik kapek petrželkového případně rozmarýnového oleje (str. 30–31)

Postup:

Příprava ryby: Smíchejte olivový olej s rozmarýnem, citronovou kůrou, pepřem a solí. Touto směsí potřete celé mořské vlky zvenku i zevnitř.

Pečení ryby: Vložte ryby do trouby předehřáté na 180 °C a pečte cca 25 minut, dokud není maso křehké a kůže lehce zlatavá.

Brambory: Uvařte malé brambory v osolené vodě doměkka, sced'te a nechte chvíli vychladnout.

Restování: Na másle orestujte nasekaný česnek, přidejte brambory, provensálské bylinky a papriku. Lehce opečte ze všech stran. Nakonec vmíchejte nakládanou červenou cibuli i s trochou láku – vznikne teplý bramborový salát.

Bylinkový dip: V misce smíchejte jogurt s majonézou, citronovou šťávou a olivovým olejem. Přidejte nastrouhaný česnek, případně d'abelskou hořčici, nasekané bylinky, sůl a pepř. Dobře promíchejte, ochutnejte a upravte dochucení dle potřeby. Nechte alespoň 15 minut uležet v lednici, aby se chutě propojily.

Servírování: Podávejte mořského vlka s teplým bramborovým salátem a dipem. Zakápněte bylinkovým olejem dle chuti.

Kyselá



Pečený vepřový bůček na červené cibuli

— hlavní chod —

Počet porcí: 4
Doba přípravy: 2 hodiny 30 minut
Náročnost přípravy: ★★★

Ingredience:

- 1 000 g vepřového bůčku
- 400 g červené cibule
(2–3 větší kusy, nakrájené na kolečka)
- 4 stroužky česneku (cca 20 g, nasekané)
- 30 ml olivového oleje
- 20 ml balzamikového octa
- 3 g papriky lahůdkové mleté Avokádo
- 2 g tymiánu Avokádo
- 1,5 g majoránky Avokádo
- 1 g kmínu mletého Avokádo
- himálajská sůl v mlýnku Avokádo podle chuti
- pepř černý mletý Avokádo podle chuti
- 120 ml vody

Postup:

Předehřejte troubu na 180 °C. Bůček omyjte, osušte, osolte, opepřete a potřete směsí mleté papriky, tymiánu, majoránky a kmínu.

Na pánvi rozehřejte olivový olej a osmažte červenou cibuli s česnekem do měkka a lehké karamelizace (cca 5–7 minut).

Vložte osmaženou cibuli do pekáče, položte na ni bůček. Přilijte balzamikový ocet a vodu.

Pekáč zakryjte alobalem a pečte 90 minut. Poté alobal sundejte a pečte dalších 30 minut, dokud maso ne získá křupavou kůrku a zlatavou barvu.

Nechte 10 minut odpočívat, nakrájejte a podávejte s karamelizovanou cibulí a přílohou dle chuti.

Nakládaná mrkev (žlutá a oranžová)

— příloha nebo dochucovací složka —

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 15 minut + 24 hodin marinování

Náročnost přípravy: ★

Ingredience:

- 300 g žluté a oranžové mrkve (oloupané, nakrájené na plátky nebo proužky)
- 240 ml bílého nebo jablečného octa
- 120 ml vody
- 20 g cukru
- 15 g alpské soli s jodem Avokádo
- 2 g zázvoru mletého Avokádo
- 2 g česneku sušeného Avokádo
- 2 g tymiánu Avokádo
- 1 g chilli mletého Avokádo
- 2 stroužky česneku (cca 10 g, nasekané)
- 2 bobkové listy Avokádo
- 3 kuličky nového koření celého Avokádo
- 4–5 kuliček pepře černého celého Avokádo

Postup:

Mrkev oloupejte a nakrájejte na plátky (na koso) nebo na julienne. Připravte si sterilizované sklenice.

V hrnci smíchejte ocet, vodu, cukr, sůl, sušený česnek, zázvor, tymián, chilli, bobkový list, nové koření, černý pepř a čerstvý česnek. Přiveďte k varu a míchejte, dokud se cukr a sůl nerozpustí.

Přidejte nakrájenou mrkev a vařte 5–7 minut na mírném ohni – mrkev by měla mírně změkhnout, ale zůstat křupavá.

Horkou směs (mrkev i nálev) naplňte do sklenic. Zajistěte, aby mrkev byla zcela ponořená.

Sklenice uzavřete, nechte vychladnout a poté skladujte v lednici. Nechte odležet alespoň 24 hodin před podáváním.



Kyselá



Ananasový jogurtový bowl s ovocem a domácí granolou

— snídani nebo lehký dezert —

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 25–35 minut

Náročnost přípravy: ★★

Ingredience:

Jogurtová základna:

- 500 g bílého jogurtu (řeckého nebo klasického)
- 200 g čerstvého ananasu (nasekaného)
- 30 g medu nebo javorového sirupu
- špetka pepře černého mletého Avokádo

Domácí granola:

- 160 g ovesných vloček
- 60 g nasekaných ořechů (mandle, vlašské ořechy)
- 60 g medu nebo javorového sirupu
- 60 ml rostlinného oleje
- 2 g skořice mleté Avokádo
- 1 g zázvoru mletého Avokádo
- špetka himálajské soli v mlýnku Avokádo

Na ozdobu:

- 200 g čerstvého ovoce (rybíz, borůvky, kiwi)
- několik kousků ananasu navíc
- med na dozdobení

Postup:

Granola: Předehřejte troubu na 180 °C. V míse smíchejte ovesné vločky, nasekané ořechy, med, olej, skořici, zázvor a sůl. Směs rovnoměrně rozprostřete na plech s pečicím papírem. Pečte 15–20 minut dozlatova, během pečení jednou promíchejte.

Jogurtová směs: V míse promíchejte jogurt s nasekaným anansem, medem a špetkou černého pepře.

Servírování: Rozdělte jogurt do misek, navrch nasype domácí granolu, ozdobte čerstvým ovocem a zakápněte medem.

Podávejte ihned.

— 4 chutě —

HORĚKÁ

Hořká

Hořká



Krupicová kaše s hořkou čokoládou a sezonním ovocem

— vydatná snídane nebo dezert —

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 20–25 minut

Náročnost přípravy: ★★

Ingredience:

- 80 g dětské krupice
- 800 ml plnotučného mléka
- 50 g cukru (nebo podle chuti)
- 2 g skořice mleté Avokádo (cca 1 lžička)
- 5 ml vanilkového extraktu nebo 1 tonka fazole (nahrubo nastrouhaná)
- špetka himálajské soli v mlýnku Avokádo
- 200 g hořké čokolády (nejemno nastrouhané)
- cca 200 g čerstvého ovoce (např. kiwi, rybíz, borůvky)
- několik lístků čerstvé meduňky na ozdobu

Postup:

V hrnci přived'te mléko k varu. Jakmile začne vřít, snižte teplotu a za stálého míchání přisypte krupici.

Přidejte cukr, skořici a vanilkový extrakt (nebo nastrouhanou tonku). Vařte na mírném ohni 7–10 minut, dokud kaše nezhoustne.

Vmíchejte špetku soli a stáhněte z ohně.

Kaši rozdělte do čtyř misek, posypte nastrouhanou hořkou čokoládou.

Na závěr ozdobte čerstvým ovocem a lístkem meduňky.

Pečený bílý česnek s medvědim česnekem a pepřem

— doplněk k pečivu či do pokrmů —

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 45–55 minut

Náročnost přípravy: ★★

Ingredience:

- 4 hlavy bílého česneku
- 30 ml olivového oleje
- 4 g česneku medvědího s bylinkami Avokádo
- 2 g kmínu mletého Avokádo
- 2 g bazalky Avokádo
- pepř barevný celý v mlýnku Avokádo podle chuti
- himálajská sůl v mlýnku Avokádo podle chuti
- několik kapek balzamikového octa (volitelné)

Postup:

Přehřejte troubu na 200 °C.

Z každé hlavy česneku odkrojte vršek tak, aby byly částečně odkryté jednotlivé stroužky.

Každou hlavu položte na čtverec alobalu. Zakápněte olivovým olejem, posypte sušeným medvědím česnekem, kmínem, bazalkou, solí a čerstvě mletým pepřem. Můžete přidat i kapku balzamikového octa.

Pechlivě zabalte každou hlavu do alobalu a vložte do trouby. Pečte 30–40 minut, dokud česnek nezměkne a nezezlátne.

Nechte chvíli zchladnout, poté z jednotlivých stroužků vytlačte měkký česnek. Podávejte s pečivem nebo použijte jako přísadu do jiných jídel.



Hořká



Nakládaný spálený květák (vicebarevný)

— příloha nebo doplněk do pokrmů —

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 20 minut + 24 hodin na odležení

Náročnost přípravy: ★

Ingredience:

- 1 střední květák (cca 500 g, mix barev: bílý, fialový, zelený – volitelné)
- 240 ml bílého nebo jablečného octa
- 120 ml vody
- 20 g cukru
- 10 g alpské soli s jodem a fluorem Avokádo
- 2 stroužky česneku (cca 10 g, nasekané)
- 2 g zázvoru mletého Avokádo
- 2 g chilli mletého Avokádo
- 1 g tymiánu Avokádo
- 1 g kmínu mletého Avokádo
- 2 kuličky nového koření celého Avokádo
- 1 g rozmarýnu Avokádo

Postup:

Květák rozdělte na menší růžičky. Můžete je krátce opéct na suché pánvi, dokud nezískají lehce „spálenou“ barvu pro intenzivnější chuť.

V hrnci smíchejte ocet, vodu, cukr, sůl, česnek, zázvor, chilli, tymián, kmín, rozmarýn a nové koření. Přiveďte k varu a míchejte, dokud se cukr a sůl nerozpustí.

Přidejte květák do nálevu a vařte na mírném ohni 5–7 minut, dokud lehce nezměkne, ale zůstane křupavý.

Horký květák i s nálevem přeneste do sterilizovaných sklenic a ujistěte se, že je zcela ponořený.

Sklenice uzavřete, nechte vychladnout a poté skladujte v lednici. Nechte marinovat alespoň 24 hodin před podáváním.

Spálené papričky padrón plněné bylinkovým sýrem

— předkrm nebo chuťovka —

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 20 minut

Náročnost přípravy: ★★

- mořská sůl s jodem v mlýnku Avokádo podle chuti
- pepř černý mletý Avokádo podle chuti

Ingredience:

- 12 papriček padrón
- 150 g čerstvého sýra (např. ricotta, čerstvý kozí sýr nebo crême fraîche)
- 2 g tymiánu Avokádo
- 2 g oregana Avokádo
- 2 g bazalky Avokádo
- 1 stroužek česneku (cca 5 g, nasekaný)
- 1 g papriky sladké mleté Avokádo (nebo papriky uzené sladké mleté Avokádo)
- 15 ml oleje s medvědí česnekem (str. 30) (nebo klasického oleje).

Postup:

Papričky krátce opékejte na rozpálené suché pánvi nebo grilu, dokud se na slupce nevytvoří tmavé puchýře.

Mezitím smíchejte sýr s bylinkami (tymián, oregano, bazalka), nasekaným česnekem, mletou paprikou, solí a pepřem. Vznikne ochucená náplň.

Papričky podélně nařízněte, naplňte sýrovou směsí a uložte na plech.

Zakápněte ochuceným olejem a zapečte v troubě předehřáté na 180 °C přibližně 5 minut, dokud sýr lehce nezrůžoví. Podávejte teplé.



Hořká

Oleje

Petrželový olej

Doba přípravy: 10 minut
Náročnost přípravy: ★

Ingredience:

- 2 lžičky petrželové nati Avokádo
- 240 ml olivového oleje
- kousek čerstvé petržele (nasekané)
pro zvýraznění barvy

Postup:

Petržel (sušenou i čerstvou) rozmixujte s olejem dohladka. Přes jemné síto přeced'te do sklenice. Uchovávejte v lednici. Ideální do salátů.

Olej z medvědího česneku

Doba přípravy: 10 minut
Náročnost přípravy: ★

Ingredience:

- 2–3 lžičky česneku medvědího
s bylinkami Avokádo
- 240 ml olivového oleje
- kousek umytého čerstvého medvědího
česneku (nasekaného) pro zvýraznění barvy

Postup:

Medvědí česnek (sušený i čerstvý) rozmixujte s olejem. Přefiltrujte a uchovejte v chladu. Skvělý k rybám, bramborám nebo zelenině.

Olej s uzenou paprikou

Doba přípravy: 10 minut + 24 hodin na odstání
Náročnost přípravy: ★ ★

Ingredience:

- 15 g papriky uzené sladké mleté Avokádo
- 240 ml olivového oleje

Postup:

Smíchejte papriku s olejem a nechte stát 24 hodin. Poté sced'te a nalijte do lahve. Výborný do marinád, polévek nebo na vejce.

Bazalkový olej

Doba přípravy: 10 minut
Náročnost přípravy: ★ (snadné)

Ingredience:

- 2 lžičky bazalky Avokádo
- 240 ml olivového oleje
- kousek čerstvé bazalky (nasekané)
pro zvýraznění barvy

Postup:

Bazalku (sušenou i čerstvou) rozmixujte s olejem dohladka, přeced'te. Uchovávejte v lednici. Hodí se k těstovinám a zeleninovým jídlům.

Chilli olej

Doba přípravy: 20 minut
Náročnost přípravy: ★ ★

Ingredience:

- 10 g chilli mletého Avokádo
- 240 ml olivového oleje

Postup:

Zahřívejte chilli v oleji na mírném ohni cca 15 minut (nepřepálit!). Po vychladnutí přeced'te. Používejte opatrně, je pikantní!



Rozmarýnový olej

Doba přípravy: 10 minut

Náročnost přípravy: ★

Ingredience:

- 1–2 lžičky rozmarýnu Avokádo
- 240 ml olivového oleje
- kousek čerstvého rozmarýnu (nasekaného)
pro zvýraznění barvy

Postup:

Rozmarýn (sušený i čerstvý) rozmixujte s olejem, sced'te a skladujte v lednici.

Výborný na pečené brambory, jehněčí nebo ryby.



Tomáš Starý



Mnoho dalších gurmánských tipů najdete na

📷 avokadocz_official | 📱 Avokádo | pruvodcechuti.cz