

VÁNOCE NA ITALIŘI

By Kujavovic



Milí,

přináším vám slavnostní recepty, které jsou u nás doma nejen oblíbené, ale i časem prověřené. A od Vánoc 2022 také šmrncle MasterChefem. Najdete tady skvělé předkrmy, od polévek po tataráček z lososa, dva druhy štedrovečerního hlavního chodu i tip na štěpánskou kachnu. Vyzkoušejte luxusní dezert Pavlova s yuzu krémem, vánočku od mojí praprababičky a pečené i metabolicky přívětivé cukroví. Cukroví, ze kterého nemusíte mít výčitky svědomí, protože prospívá vaší látkové výměně.



Předkrmy – polévky



Krémová polévka z tresky

Krémové polévce z tresky se říká velouté. Osobně jsem to do své účasti v soutěži MasterChef Česko nevěděla, přestože jsem tuhle polévku uměla uvařit už před dvaceti lety. :-) Tady je recept.

Na 4 porce potřebujete: kořenovou zeleninu ve stejném poměru, asi 600 g + střední cibuli. Skelet z tresky + 4 filety s kůží à 100 g, 80 g másla, 40 g. hladké mouky, sůl, pepř, nové koření, bobkový list, špetku zázvoru, olej na opečení zeleniny a ryby.

Postup: Cibuli a zeleninu pokrájejte na kostičky. Cibulku osmahněte na oleji dozlatova, přidejte zeleninu a zarestujte. Přihodte ryby a zalijte vodou, osolte a opepřete a přihodte i celý pepř, bobkový list a pár kuliček nového koření. Povařte podle množství, nemusí se táhnout hodiny. Mezitím si připravte požadované množství jíšky z hladké mouky a nechte zchladit. Hotový vývar se základem důkladně propasírujte přes jemný cedník, přiveďte k varu, zamáslujte jíškou a dochuťte solí, pepřem a zázvorem.

Tresku pokojové teploty osolte, opepřete a opečte na kůži na troše rozpáleného oleje. Přidržujte filet prsty, aby se kůže nezkroutila. Když filet začne bělat, otočte ho a dopečte z druhé strany, tak aby byla ryba dodělaná a zároveň uvnitř sklovitá. Tady fakt záleží na výšce filetu.

Crumble (vločka do polévek z ryb) – potřebujete toustový chléb rozkrájený na malinké kostičky, ančovičky a petrželku. Na 4 toustové chleby dávám 2 ks ančoviček a hrst nasekané hladkolisté petržele. Tousták nakrájejte na kostky a usušte v troubě dozlatova. Po vychladnutí smíchejte v míse s nasekanými ančovičkami a petrželí.



Francouzský bisque z lososa

Další případ polévky z ryb či rybích skeletů, koryšů nebo skořápek mořských plodů. Polévka je dotažená smetanou.

Na 3 porce potřebujete: 1 balení (Boxxi) skeletu, 2 šalotky, kořenovou zeleninu (mrkev, celer, petržel), ½ póru, 2 stonky řapíkatého celeru (250 g), 100 ml bílého vína, 100 ml drcených rajčat, ½ limety, papričku habanero, kousek velikosti hrášku, koření: 1 ČL estragonu, 2 bobkové listy, sůl, pepř podle libosti, 400 ml zeleninového vývaru a cca 2,5 l vody, 200 ml smetany, olivový olej na základ (asi 3 PL).

Jako vložku doporučuji velké krevety, které pouze spaříte vodou a poté na minutu vložíte do horké polévky.

Postup: Do hrnce vložte omytý skelet lososa, zalijte studenou vodou, osolte, přidejte bobkáč a pomalu přiveďte k varu. Vařte 60–90 minut. Vyndejte skelety a oberte maso.

Mezitím si připravte základ. Do hrnce č. 2 vlijte olej, přidejte nasekanou šalotku, za minutu přihodte česnek nakrájený na kostičky, zpěňte a zalijte vínem. Když se odpaří alkohol, přidejte drcená rajčata a estragon a zarestujte. Pošlete k tomu kořenovku nakrájenou na kostičky, pór na kolečka a oloupané stonky řapíku rozkrájené na kousky. Společně restujte tak 3–4 minuty, zalijte vývarem a vodou (stačí voda), přidejte omytou půlku limety a přiveďte k varu, přiklopte a vařte 20 minut.

Do hrnce k základu přecedte vývar z lososa a přidejte obrané maso z ryby. Provařte společně pár minut. A teď máte dvě možnosti. Buď polévku umixujete v blenderu na jemnou pěnu, nebo propasírujete přes sítko a zatáhnete smetanou. Na závěr do hrnce vložte krevety. Na talíři můžete dozdobit proužky řapíku, estragonem a zeleným pórkovým olejem.



Odlehčená kapří polévka

Tuto polévku vaříme v naší rodině už po generace, ale přidáváme do ní jížku. Odlehčená verze bez mouky je opět vlídná k vašemu trávení a může sloužit jako dietní jídlo.

Na 4 porce potřebujete: ½ kapra – můžete přidat i jikry a mlíčí, počítají se jako kapří maso, 1 střední cibuli, 4 porce mrkve, celeru, petržele a zeleného hrášku, já mám ráda stejnoměrný poměr. Dále sůl, 10 kuliček pepře, 2 lžíce přepuštěného másla, ½ lžičky mletého zázvoru.

Postup: V hrnci rozpalte přepuštěné máslo a opečte na něm omytou cibuli, překrojenou napůl, do tmavě hněda. K cibuli do hrnce vložte omytého kapra, opečte ho z obou stran, zalijte studenou vodou (rybu pouze přikrývám, máme radši hustší model polévky), osolte a přidejte pepř a nechte na mírném stupni probublávat alespoň tři hodiny. Mezitím si nastrouhejte kořenovku na křenovém struhadle a na druhé lžici másla ji ve druhém hrnci opečte do křupava. Po třech hodinách přecedte vývar přes jemné síto do hrnce se zeleninou, přidejte zelený hrášek, obrané maso z kapra, a pokud chcete, tak i jikry a mlíčí. Dochuťte zázvorem, dosolte a připepřete. Povařte 10 minut. Podávejte se žitnými krutony.



Tatarák ze dvou lososů

Náš předkrm z venkovní výzvy MasterChefa na britském velvyslanectví, který sklízí ovace i na mých kurzech vaření. Připravuji jej i při slavnostních příležitostech. Vyzkoušejte, stojí za to.

Pro 4 osoby potřebujete: 100 g uzeného a 100 g čerstvého lososa, nakládaný zelený pepř a kapary na dochucení, opět podle množství, které budete připravovat. Pozor, ať nepřesolíte kapary nebo nepřechutíte pepřem.

Postup: Čerstvý losos se naškrábe, uzený nakrájí na kostičky. Společně smíchejte a dochuťte solí, kapary a pepřem.

Krém s křenem a růžovým pepřem (skvěle sedí k tataráčku)

Na 1 balení crème fraîche přidejte vrchovatou lžici strouhaného křenu, lžici najemno nasekaného kopru a pár kuliček růžového pepře. Směs důkladně promíchejte a v případě potřeby naředte trochou smetany.



Mandlovohoubový hummus

Tento pokrm vznikl náhodou, když mně z vaření pro klienty zbyla hmota z mandlí. V hlavě se mi chuťově rozehrál spojení mandlí a hub a bum, vznikl tento oblíbený hummus nebo paštik – jak chcete. Hlavně si ho/ji udělejte.

Na dvě porce potřebujete: 150 g žampionů (hnědých, zahradních), 50 g sušených lesních hub + 200 ml vroucí vody, 1 cibuli, 1 stroužek česneku, lžičku rozmarýnu, lžičku tymiánu, 50 g mandlí, 200 ml vody, 1 lžíce oleje, sůl, růžový pepř.

Postup: Namočte si mandle přes noc do vody, aby změkly a probudily se v nich velmi výživné látky. Sušené houby spařte, žampiony očistěte a nakrájejte na menší kousky, cibuli najemno, česnek podrťte. Na rozpáleném oleji rozjedťte cibulku, přihodte houby, bylinky a pepř a opečte. Přidejte spařené houby a trochu podlijte vodou, v níž se máčely houby. Poduste 5 minut. Mandle propláchněte, vložte do mixéru či blenderu a přidejte 200 ml studené vody, umixujte do jemna a přecedte přes velmi hustý cedník. Směs z mandlí přidejte k houbám. Mandlové mléko si nechte na ovesnou kaši k snídani. Uchovejte ho max. 2 dny ve skle v lednici. Směs z mandlí a hub společně přihřejte, vraťte do blenderu, přisolte a vymixujte do hladkého krému, jde až do pěny. Ještě horkou směs přelijte do uzavíratelné sklenice, víčko i závit na sklenici perfektně očistěte, nejlépe alkoholem. Naplňte sklenici po okraj a otočte dnem vzhůru. Takto uskladněná paštika vydrží až dva měsíce. Výborná je na žitném chlebu.



Hlavní chody



Treska v žitné tempuře

Tento recept vznikl opět jako lehčí verze vánočního kapra se salátem s majonézou. Tempura je japonské těstíčko, nečekejte nic nedostupného. Jediné, co nemohu poskytnout, je gramáž, vyzkoušejte si recept sami, ať si vychytáte hustotu. Každá mouka se chová jinak. Použitím různých druhů oleje taky změníte technologii. Věřte, nic to není a výsledek vás ohromí.

Tajemství tempury tkví ve správné konzistenci těstíčka. To se připravuje z mouky a vody. Můžete použít klasickou, pšeničnou mouku, ale mnohem lepší je směs pšeničné mouky s kukuřičnou, rýžovou nebo bramborovou, výborná verze je i se žitnou moukou. Tempura konzistenčně stejná jako těsto na lívance, tedy hustší než na palačinky, musí držet na metličce déle. Kouzlo spočívá v tom, že těsto by se nemělo dlouho míchat. Potěšující je, že během přípravy tempury se vůbec nemusíme bát vzniklých hrudek, protože ty během smažení jednoduše zmizí. Krátké míchání těstíčka zajistí, že mouka uvolní jen malé množství lepku. Navíc voda k jeho přípravě musí být ledová a rovněž hotové těsto je dobré nechat ještě chvíli v lednici zchladit. Díky tomu bude těstíčko po usmažení příjemně křupavé.

K přípravě potřebujete žitnou mouku, ledovou perlivou vodu, špetku prášku do pečiva, špetku uzené papriky a mletého koriandru, sůl a pepř. Lze ho připravit i s vajíčkem, pokud budete smažit větší množství ryby. Jinak těstíčko drží i bez vajec.

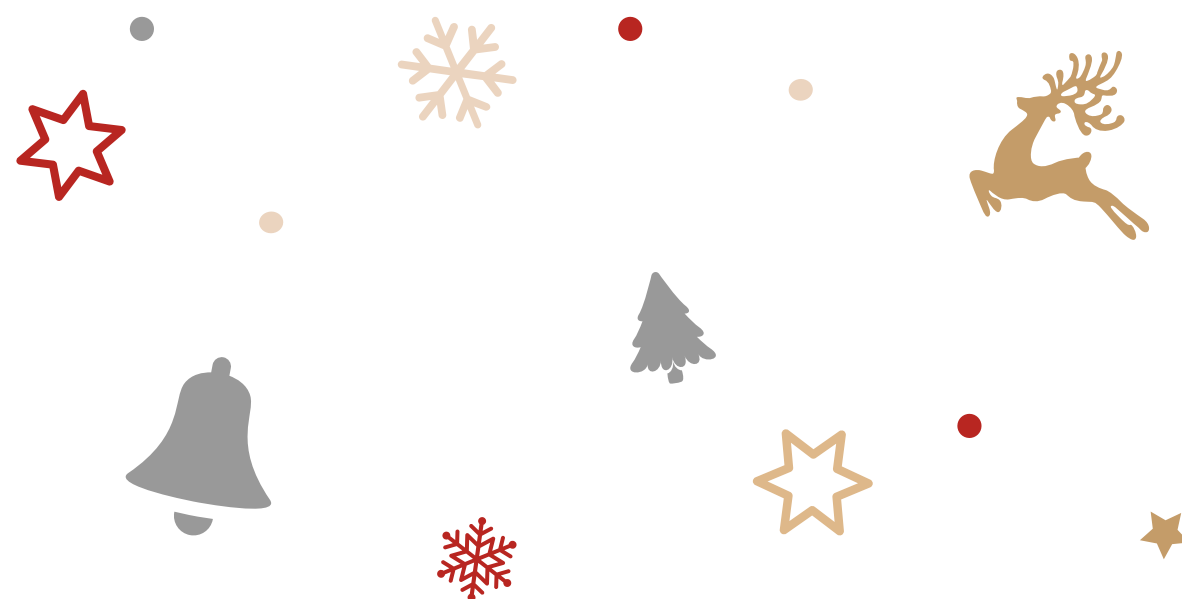
Menší kousky tresky osolte, obalte v mouce, rychle protáhněte těstíčkem a ihned smažte ve fritěze nebo rendlíčku s rozpáleným olejem 3–4 minuty dozlatova. Neobalujte předem! Vždy jeden kousek a hned s ním do oleje. Kousky ryby udržují teplé v troubě při teplotě 50 stupňů, dokud nemám osmaženou celou várku.

Odlehčený bramborový salát

Potřebujete: 1 kg salátových brambor, ideálně rohlíčků, 350 g zelených fazolek – mohou být mražené – v poměru 3 : 1 k bramborám, 100 g mixu salátu radicchio a polníčku, bylinky: saturejku, estragon a kerblík na chuť, sůl. Na zálivku dijonskou hořčici, oliváč, citron a růžový pepř. Poměr: na 100 ml zálivky 50 ml oleje, lžička dijonské hořčice, šťávu z celého citronu a ½ lžičky růžového pepře.

Brambory vařte ve slupce spíš na skus. Fazolky blanšírujte ve vroucí vodě 2 minuty a zprudka zchladte ve vodě s ledem. Brambory nakrájejte na měsíčky, fazolky asi na 1 cm dlouhé kousky, přidejte mix salátů a bylinky. Vyšlehejte zálivku a smíchejte dohromady s bramborovou směsí. Dejte alespoň na dvě hodiny odležet do lednice.





Kachní prso s medem

Opět jeden z mých úspěšných receptů z MasterChefa Česko. Výhoda je, že namísto hodin pečení kachny se zelí konfituje, vy jen uvaříte brambory, sedíte a díváte se na pohádky. Když pohádka skončí, jdete do kuchyně na třetinu času a nepotřebuje vaši péči a finální verzi oběda máte za 20 minut hotovou.

Potřebujete: kachní prso, lžíci medu, 100 ml červeného vína, sůl, pepř a čerstvý rozmarýn.

Postup: Prso důkladně očistěte, kůži nařežte na mřížky, důkladně osolte, opepřete a pomažte medem. Pokladte rozmarýnem a naložte aspoň na hodku až dvě do silného červeného vína. Odstraňte rozmarýn, položte na studenou pánev kůži dolů a maso zatáhněte a to samé opakujte i na druhé straně prsíčka. Předehřejte troubu na 190 stupňů a 12 minut prso dotahujte. Před servírováním nechte 10 minut odpočinout na prkýnku, a pokud pouští krev, osušte maso papírovým ubrouskem. Krve je jen trošinku, když je maso dobře zatažené na pánvi.

Konfitované zelí

Potřebujete: 1/4 červeného zelí, 5 lžic sádla, sádlo, badyán, hřebíček, kmín, tymián a rozmarýn, sůl a pepř.

Postup: Zelí rozkrájejte na klínky a košťál vyhodte. Sádlo rozpustíte v kastrůlku. Zelí pečlivě ochutíte kořením, osolte a lehce opepřete. Prolijte sádlem, nesmí plavat, ale musí být obalené v koření a sádle a hezky se lesknout. Pečte v troubě pomalu na nízký stupeň doměkka a dozlatova.

Lokše

Potřebujete: 500 g vařených oloupaných brambor, 250 g hladké mouky, může být i špaldovka, 2 lžíce smetanového jogurtu a špetku soli, sádlo na opečení a potřetí po opečení, může být i kachní nebo husí.

Postup: Vařené brambory nastrouhejte do mísy, přisypte mouku, přimíchejte jogurt a trošku soli, důkladně spojte v kompaktní těsto. Těsto vyválejte na pomoučené ploše a vykrájejte požadovaný tvar. Smažte na rozpáleném sádle, lze i nasucho. Po opečení potřete opět sádlem. Udržujte teplo v troubě na 50 stupňů.



Skvěle připravený zauzený vepřový řízek (nebo jiné maso)

Na 4 řízky potřebujete: 4 porce masa (kýta, krůtí prso nebo jemně zastudena uzené vepřové, prodává Globus), 2 domácí vajíčka, hladkou mouku a strouhanku podle potřeby. Přepuštěné máslo (ghí) na smažení, sůl a pepř.

Tip: Vytvořte si ze sušeného či ztvrdlého toustového chleba, který nadrtíte a pokapete máslem, panko strouhanku.

Postup: řízky jemně naklepejte přes sáček z mikrotenu, osolte a malinko opepřete. Připravte si suroviny na trojobal. Vejce rozšlehejte a osolte, mouku si přesypte do misky a (panko) strouhanku taktéž. Maso obalujte v mouce, vejcích a strouhance. Smažte do půlky výšky řízku na rozpáleném ghí a po usmažení řízky udržíte v troubě při teplotě 50 °C.

Prostý bramborový salát

Na 4 porce potřebujete: 1 000 g salátových brambor, 300 g nakládané zeleniny ze zářijového e-booku Co, kdy, jak a kam, případně kupte přímo zeleninu na bramborový salát, ½ červené cibule, 100 g mraženého hrášku, sůl a pepř.

Tip: V MasterChefovi jsme se naučili zrychlenou majonézu. Potřebujete vyšší nádobu a tyčák. Majonézu na tuto porci salátu si můžete vyrobit ze tří žloutků a 150 g oleje s přidáním lžice dijonské hořčice, soli a pepře. Žloutky opatrně spusťte do oleje, přidejte ostatní ingredience a ode dna – pozor, pouze impulzy – tahejte žloutky nahoru. U dna se začne tvořit majonéza. Jakmile dojdete až na povrch, s impulzy skončete.

Topinamburový salát

Další verze odlehčeného bramborového salátu, který je nenáročný na trávení.

Verze je v množství identickém jako u prostého bramborového salátu. Jen vyměníte brambory za topinambury a majonézu směníte za avokádo. Množství avokáda je stejné jako množství majonézy, které se dává 220 g. Zeleninu je potřeba připravit bez přidání cukru.

K salátu doporučuji tresku loin obalenou v žitné tempuře.

Dezerty a cukroví



Pavlova

Pavlova je slavný dezert z cukru a bílků. V soutěži MasterChef Česko se po receptu na tuto sladkost sahalo ve chvíli, kdy nám zakázali sůl. V tomto, jako jednom z mála dezertů není ani zrunko soli.

Potřebujete: 150 g bílků, 175 g cukru krystal, 2 lžice kukuřičného škrobu, špetku soli a 2 lžice citronové šťávy.

Postup: Ušlehejte sníh z bílků, opatrně vmíchejte cukr a škrob, nakonec přidejte citronovou šťávu. Tvořítkem zdobte kytičky, kolečka, ... Jak je libo. Velikost na fotce jsem pekla 100 minut na 80 stupňů. Pavlovy vždy dávejte do trouby rozehřáté na 130, a jakmile zavřete dvířka, stáhněte teplotu na 80.

Mascarponevý krém na Pavlovy

250 g mascarpone a 100 ml vyšlehané šlehačky smíchejte dohromady a ochuťte tím, co máte rádi.

Verze 1. – s yuzu a pomerančovolimetovou šťávou a špetkou soli.

Verze 2. – krém je dochucený limetovou kůrou a šťávou s přidáním lžice prášku matcha tea.



Vánočka od praprababičky

Rodinný klenot s voňavým kořením připravujeme po generace jak na Vánoce, tak i jako mazanec na Velikonoce. Tento recept si uložte, budete po něm sahat minimálně 2× do roka!

Potřebujete: 500 g polohrubé mouky, 130 g másla, 150 ml mléka, 120 g cukru, 2 žloutky, 20 g droždí, kůru z celého citronu, 100 g rozinek, 150 ml rumu, 100 g mandlových třísek, jeden lusk vanilky nebo lžičku vanilkové pasty, ½ tonka fazolí nebo ½ ČL pasty, velkou špetku soli a 1 ČL koření: drcený anýz, mletý muškátový oříšek a zázvor.

Postup: Rozinky si předem namočte do rumu. Z droždí si pomocí cukru a vlažného mléka vytvořte kvásek, odvažte 120 g cukru, prosejte polohrubku a přidejte k ní 130 g rozpuštěného másla, 2 žloutky, pošlete k tomu cukr a sůl, koření a vanilku, tonku a zbylé mléko, celkem 150 ml. Přidejte polovinu nasekaných mandlí, vymačkané rozinky a citr. kůru. Nechte robot pěkně pomalu promíchat těsto a dejte kynout do tepla na 90 min. Z vykynutého těsta vytvořte 9 identických pramenů o délce 40 cm. Pleťte tři copy – ze čtyř, třech a dvou pramenů. Naskládejte na sebe – dospod 4 pak 3 a nakonec 2 prameny, potřete rozšlehaným vejcem a na třech místech spíchněte špejlemi, aby se vánočka nerozjela. Teď půjde vánočka do trouby, kterou jste si předešli na 180 stupňů. Pečte 20 minut, poté stáhněte teplotu na 150 a dopečte do zlatova, tvá to dalších cca 40–45 minut. Hotovo je, když do vánočky zapíchnete špejli a ta po vytažení zůstane suchá.



Žitné rohlíčky s pistáciemi

Cukroví, pokud redukuje váhu, není vhodnou potravou. Tyto rohlíčky v malé míře a po ránu hubnutí nezastaví, nebojte.

Potřebujete: 280 g žitné hladké mouky, 210 g přepuštěného másla, lžičku třtinového cukru (nemusí být), 100 g loupaných pistácií natural (může být i mandlová verze), 1 citron + kůru z něj, špetku soli.

Postup: Změklé máslo smíchejte s moukou a najemno namletými pistáciemi nebo mandlemi, přidejte kůru a šťávu z celého citronu a špetku soli. Precizně uhnětte těsto a tvořte rohlíčky, které vyskládáte na plech vystlaný pečicím papírem a pečte dozlatova na 170 stupňů cca 20 minut.



Mandlové hromádky

A oblíbené nepečené na závěr. Cukroví plné bílkovin a kvalitní čokolády v rozumné míře neuškodí vaší postavě.

Potřebujete: 100 g mandlí, 150 g 85% čokolády, lžičku skořice, lžíci přepuštěného másla, lžičku kokosového tuku a papírové košíčky.

Postup: Mandle opražte na trošce kokosového tuku nebo mandlového oleje na pánvi dozlatova, posypte skořicí, promíchejte a nechte vychladnout. V rendlíku rozpustte přepuštěné máslo a čokoládu a do směsi vmíchejte mandle. Lžičkou nabírejte hmotu a tvořte hromádky do košíčků. Nechte vychladnout za oknem a skladujte v chladu.