

S mojim varením ste boli vždy spokojní

KUCHÁRKA: ŠŤASTNÉ JEDLO PRE DUŠU

čatní-kofty-samózy
Všetko čo tak milujete



MAREK RUSINKO

Publikácia profesionálneho šéfkuchára s 20ročnou praxou

OBSAH

KAPITOLA PRVÁ: Zásady varenia

- Prístup, čistota, zásady
- Popis odporúčaných potravín
- Zoznam použitých korenín

KAPITOLA DRUHÁ: Čatní

- 1. Paradajkové čatní
- 2. Jablkové čatní
- 3. Ananášové čatní
- 4. Slivkové čatní
- 5. Broskyňové čatní
- 6. Jablkovo-banánové čatní s hrozičkami
- 7. Malinové čatní
- 8. Banánové čatní

KAPITOLA TRETIA: Chuťovky

- 9. Kofta z kyslej kapusty
- 10. Karfiolová pakora
- 11. Alu patra smažená zemiaková roláda
- 12. Hrachová bharata smažená kroketa
- 13. Samóza s červenou kapustou
- 14. Samóza s mexickou zmesou
- 15. Kofta z bielej kapusty
- 16. Smažené chlebíky PURÍ
- 17. Mrkvová kofta
- 18. Exotická Kathmir vada

KAPITOLA ŠTVRTÁ: Bonus

- 19. Cviklová raita – osviežujúci jogurtový šalát
- 20. Uhorková raita
- 21. Banánová raita
- 22. Hokkaido prívarok s panýrom a zemiakmi
- 23. Fazuľky v bešamele
- 24. Zeleninová strukovinová polievka
- 25. Pohár horúceho mlieka na spánok
- 26. Sladkosť Simple Wonderful “jednoducho úžasné“
- 27. Cestoviny v paradajkovo-smotanovej omáčke
- 28. Džaganat dál strukovinovo-paradajková polievka

KAPITOLA DRUHÁ

Čatní

1.Paradajkové čatní

Čatní ako prílohy k jedlám určené na podporu trávenia sú veľmi vyhľadávané. Každý sa zväčša poteší ak vie, že k jedlu bude podávané aj čatní. Je pripravovaná zväčša z ovocia. Ale aj zeleniny, čerstvých bylín, džemov atď. Chuť je pikantná a sladká zároveň.

Na prípravu paradajkového čatní budete potrebovať:

- **400g paradajkový pretlak**
- **200g cukor**
- **2 ČL čierna horčica**
- **1ČL indický kmín celý**
- **2ks bobkový list**
- **3ks klinček**
- **3ks čili papričky (rozdrvené, sušené)**
- **1ks škoricca celá**
- **2ČL koriander mletý**
- **¼ ČL asafoetida**
- **1-2PL ghí alebo olej**
- **Štipka soli**

Pri príprave čónsu majte poruke vriacu alebo veľmi horúcu vodu. Mnoho védskych jedál je pripravovaných tak, že korenia najprv osmažíte v tenkej vrstve oleja a následne uhasíte primeraným množstvom horúcej, či vriacej vody. **Pozor! Reakcia je explozívna. Buďte opatrní!**

Do samostatných malých misiek či tanierikov si pripravte jednotlivé korenia:

- čierna horčica a 1 ks celej škoricce
- klinčeky, bobkový list, indický kmín
- mletý koriander, asant, kurkuma a prášková škoricca ak nemáme celú

Do hrnca na strednom plameni (alebo nižšom) vložte ghí, alebo príslušný druh oleja. Vytvorte tenkú vrstvu. Na kraj hrnca vložte štipku soli. Keď je olej primerane horúci, vložte celú škoriccu. Mala by sa postupne vplyvom vysokej teploty rozbaľiť, rozvinúť. Vzápätí nasypete čiernu horčicu a hrniec prikryjete. Čierna horčica bude vyskakovať z hrnca. Ak varíme väčšie množstvo a hrniec je vysoký, pokrievka nie je nutná, dávame ale pozor na vystreľujúce semienka. Pukanie čiernej horčice tiež zreteľne počuť.

Keď čierna horčica dopukáva, nasypťte k nej celé korenia - klinček, bobkový list, indický kmín. Vareškou premiešať. Pozor musíte dávať aj na klinčeky. Tie môžu občas vyskočiť z hrnca. Ak začne bobkový list postupne hnednúť (hnedá farba je hraničná, nie však nutná) uhasťte smažené korenia horúcou vodou. V našom prípade postačí 50-100ml vriacej vody. Ihneď pridajte paradajkový pretlak a cukor. Premiešať. Následne zvýšte plameň a zmes priviesť do varu. Trocha povariť a odstaviť.

Čím dlhšie sa zmes varí, tým je čatní hustejšie. Odparujte len toľko, aby ste získali požadovanú konzistenciu omáčky.

2.JABLKOVÉ ČATNÍ



- **6 ks stredne veľkých jablák**
- **150g cukru**
- **1-2ks škorica celá**
- **2ČL indický kmín celý**
- **1ČL aníz**
- **3 ks drvené sušené čili**
- **3 ks klinčeky**
- **1 ČL kurkuma**
- **1/2ČL asafoetidy**
- **1-2PL ghí alebo oleja**
- **štipka soli**

Jablká umyte, olúpte a vykrojte jadierka. Rozkrájajte na malé kúsky, približne 2x2 cm. Hrozienka premyte vo vode. Do samostatných mištičiek si nachystajte: jednu-dve celé škorice, indický kmín, rozlamané sušené čili, aníz a klinčeky (všetko spolu v mištičke). práškovú asafoetidu a kurkumu (spolu) a ďalej cukor, nakrájané ovocie (môžete to mať spolu v jednej mise) prevarenú horúcu vodu. V hrnci, v ktorom idete variť čatní, rozohrejte ghí. Keď je olej primerane horúci, osmažte celú škoricu. Ak všetko prebieha ako má, mala by sa vám rozvinúť, otvoriť. Hneď na to vysypte do hrnca všetky celé korenia (kmín, čili, aníz, klinčeky). Vareškou pomiešajte a sledujte korenia ako sa smažia. Postupne prestanú syčať či inak reagovať. Vtedy,

alebo ešte počas fázy posledného „syčania“ vhodte do hrnca práškové korenia z tretej misky (asafoetidu a kurkumu). Premiešajte, počkajte pár sekúnd a ihneď všetko zalejte pripravenou horúcou vodou. Pozor na výbušnú reakciu. Nemajte hlavu nad hrncom! Hneď potom nasypťte do hrnca všetko pripravené ovocie, cukor a štipku soli. Premiešajte, prikryte hrniec, zvýšte intenzitu plameňa a privedte do varu. Či budete variť aj naďalej s pokrievkou, poodkrytým hrncom, alebo úplne bez pokrievky je na Vás. Sledujte vlhkosť resp. dostatok šťavy v čatní. Ak treba, pridajte vodu. Varenie ukončujete keď vidíte, že všetko ovocie je uvarené a konzistencia je tak akurát. Ak chcete husté, varte dlhšie. Odstavte z plameňa a nechajte vychladnúť.

Čatní po vychladnutí a zachladení hustne. Majte to na pamäti.

V prípade použitia džemu namiesto ovocia, samotný cukor už pridávať nemusíte. A ak áno, množstvo volíte podľa intenzity cukru použitého v džeme.

ZAÚJÍMAVOSŤ: Väčšina odrôd jablák sa rozvarí, no sú aj také, ktoré ostanú po uvarení v nezmenenej podobe. Pokiaľ viete, že sa Vaše jablká nerozvaria, počítajte s tým, a kocky krájajte v optimálnej veľkosti. Mám rád tento typ jablák, ktoré sa nerozvaria. Vtedy robievam čatní hutnejšie. Viac ho odparujem, aby kocky ostali pekne samostatné len s minimom okolitej šťavy. Vtedy zvyknem urobiť karamel namiesto cukru. Výsledok je luxusný.