

Ottolenghi

SIMPLE 2

Snadné vaření pokračuje



SIMPLE 2

Ottolenghi

SIMPLE 2

Snadné vaření pokračuje

Yotam Ottolenghi
a Verena Lochmullerová

s Milli Taylorovou a Tarou Wigleyovou
Fotografie Jonathan Lovekin

slovar



Obsah

Úvod	6
Snídaně a brunch	12
Pohoštění, pomazánky a polévky	34
Maso	68
Ryby	102
V hlavní roli zelenina	122
Těstoviny	152
Přílohy	174
Saláty	210
Dezerty	250
Základy	282
Jídelní plány	294
Poznámka k surovinám	296
Rejstřík	298
Poděkování	302

Úvod

*V uspěchaném světě plném hluku a zmatku nacházíme řešení
ve snadném vaření.*

Otevřu doma chladničku a co vidím:

Sklenici zelené salsy od neděle.

Lahvičku oleje s jarními cibulkami – tmavé kousky přisedlé na dno.

Půlku na první pohled unavené hlávky zelí.

Vejce.

Ostrý nakládaný lilek podle receptu od jedné paní, kterou jsem potkal v Ženevě.

Čtyři kuřecí stehna.

Čtyři druhy hořčice.

Docházející pastu tahini (... kdo ji dal do chladničky?!?!).

Hustý datlový sirup.

Kefír, můj ranní životabudič.

Na poličkách v chladničce tedy leží asi šest možných večerí. Když se vypravím do spíže, bude jich mnohem víc (mám tam sušené luštěniny, těstoviny a sklenice všeho možného). A ještě víc, když se odvážím kouknout dozadu do mrazničky (pokud si vzpomínám, je tam kuřecí vývar, chalva a zeleninová polévka uvařená před několika týdny).

Pozorují mne tři police knih o vaření. Já však místo knihy беру do ruky telefon.

Kolegyně mi poslala krásný dokument o Cookových z Yorkshiru. V zatemněných halách sklízejí při svíčkách rebarboru – a jako bychom slyšeli rebarboru růst, ozývá se jemné skřípání, jak se řapíky tlačí ke světlu. A dvacet minut je pryč.

Nepřečetl jsem si pondělní zpravodaj Long Read v *Guardianu*. Měl bych si doplnit kontakty a vyluštit Wordle. A co ten zmeškaný hovor od kamaráda?

Počkat. Cože to dělám?

Jo, přece večeri.

Autorka textů o vaření Ruby Tandohová si klade stejnou otázku v knize *All Consuming*.



Díváme se do výkladů. Projíždíme „desetitisíce receptů na přípravu ragú“, porovnáváme komentáře v diskusích a hledáme něco, co ani nedokážeme pořádně pojmenovat. Zapomínáme, co jsme původně chtěli dělat.

Povzdechnu si, zavřu telefon a znovu se kouknu do chladničky.

Co tady mám: pochutiny a oleje, nakládané dobroty a zavařeniny. Nějakou mírně povadlou zeleninu a spoustu krabiček na potraviny se zbytky z denních prací v testovací kuchyni. Mám z čeho vybírat, ale nemohu se rozhodnout.

Moje vaření je vždycky touto rozmanitou směsicí všeho, co se kolem mě děje. Restaurace, které mám rád, lidé, s nimiž vařím, místa, kam cestuji. Příkladem z nedávné doby je pasta z aleppských chilli papriček, dárek od Laily, kamarádky z testovací kuchyně, která přišla na návštěvu. Pohostila nás syrskou snídaní a ukázala nám videa, jak její sestra suší tisíce aleppských chilli papriček, z nichž se vyrábí tahle pasta.

Sklenice a přebytky jsou však také výsledkem jednoduché logistiky mého života.

V sobotu dopoledne chodím se synem do místních skateparků, vyjednávám s ním ohledně přespávání u kamarádů, vysvětluji mu (opět), proč nemůžeme mít psa. Páteční večery mi dopřejí oddech u přátel, kde vaří někdo jiný. Stačí, když se tam prostě ukážu. Týdenní nákup trvá dvojnásobnou dobu, než by měl. Práce mi zaplní všechnen čas, co jí dám. Cestování jako odpočinek, když si to mohu dovolit, většinou ale pracovní cesty.

Jsem otec, syn, kamarád, kolega. Jsem člověk, který má v úterý v sedm večer hlad a potřebuje odpověď na otázku: „Co máme k večeři?“

Takže hádám, že obsah mojí chladničky a spíže – a obecně způsob, jak jím, je spíše reakcí na řízený chaos mého života.

Samozřejmě je to *můj* život, ale podobá se životu mnoha dalších lidí – i když možná mají méně bohatě zásobenou spíž a jejich nabitý program vypadá jinak – kuchařů,

kteří se chtějí správně rozhodovat o tom, co předkládat k jídlu sobě a svým blízkým tak, aby nepřicházeli o hojnost příležitostí spojených s moderním způsobem života (možná je to strach, že jim něco uteče?) a aby zároveň jedli správně.

Pokud jde o jídlo, *skutečně* všichni chceme to samé – jíst dobře a mít radost z jídla. Být nadšeni jídlem, být jím překvapeni, občas dokonce uneseni. Také však chceme být více zapojeni do života a upřímně řečeno, někdy nám jde jen o to, abychom dali na stůl něco, co každý rád sní. Nechceme, aby vaření bylo další činností, která se nám nedaří, dalším zdrojem mírného pocitu viny z toho, že nejsme takoví, jací jsme si mysleli, že touto dobou už budeme.

Nekonečně mnoho podnětů, možností a receptů na přípravu ragú nás snadno může paralyzovat. Jednu věc však dělat můžeme – *vařit*.

Před osmi lety jsem vydal knihu *Simple* (česky *Simple*, s podtitulem *Snadné vaření na šest písmen*), která se týkala nalezení způsobu, jak zajistit, aby vaření působilo dosažitelně. Bez ústupků týkajících se chuti, s ohledem na to, že „snadný“ znamená pro každého něco jiného. Pro někoho je to příprava večeře během půl hodiny. Pro jiného je to dlouhé dušení pokrmu v troubě, zatímco je kuchař na zahradě. Nebo dokonce dokončení jídla připraveného den předem. Kniha také představovala sirup z granátových jablek a růžovou harissu jako běžné suroviny pro všednodenní večeři, nikoli cosi cizokrajného.

Tato kniha nazvaná *Simple Too* (česky *Simple 2*, s podtitulem *Snadné vaření pokračuje*) je sice rozšířením prvního *Simple*, ale také reakcí na naši dnešní situaci. Spoluautorka této knihy Verena Lochmullerová je nadaná kuchařka a patří mezi nejtvůřivější perfekcionisty, které znám. To, co a jak vaří v testovací kuchyni, okamžitě spojuje s děním ve vlastní kuchyni doma. Všednodenní granola (s. 30), stejně jako mnoho dalších pokrmů, přirozeně přešla z její spíže a chladničky na stránky této knihy.

Verena a já zde chceme přiznat, jak my, to znamená lidé obecně, vaříme *ve skutečnosti*, což často znamená nepořádně nebo roztržitě, s jedním okem upřeným na hodiny a druhým na dítě, které potřebuje pomoc s úkoly do školy.

Doufáme, že kniha *Simple 2* vytváří svět, který vám pomůže si v kuchyni trochu víc odpočinout. A také představuje místo, kde najdete další inspiraci, jak využít zásoby, které už doma máte, i vaše znalosti a zkušenosti.

Přidali jsme oddíl Základy (s. 282): patnáct receptů na přípravu přísad, které budete používat několik týdnů, jakmile je jednou připravíte, například zelenou salsu, olej s jarními cibulkami, olej s kořením za'atar, blízkovýchodní křupavou směs s chilli vločkami. Pomohou vám přichystat výborné jídlo, když zrovna máte na práci něco jiného. Budou čekat v chladničce a zamávají vám, kdykoli otevřete dveře, protože jste to vy, kdo je udělal. Jsou tady proto, aby vás zachránily, když máte ve všední den vařit večeri a nemáte nic, žádné nápady ani energii.

Každého omezuje něco jiného a tyto překážky se den ze dne mění. Někdy vás tlačí čas – máte na to třicet minut, dokonce dvacet, a dost. Někdy vám chybí sebedůvěra – nebaví vás vařit pořád stejných pět jídel, ale nejste si jisti, co jiného byste zvládli. Někdy se nemůžete rozhodnout – stojíte před policí v samoobsluze naplněnou surovinami z celého světa a prostě nevíte, co si vybrat.

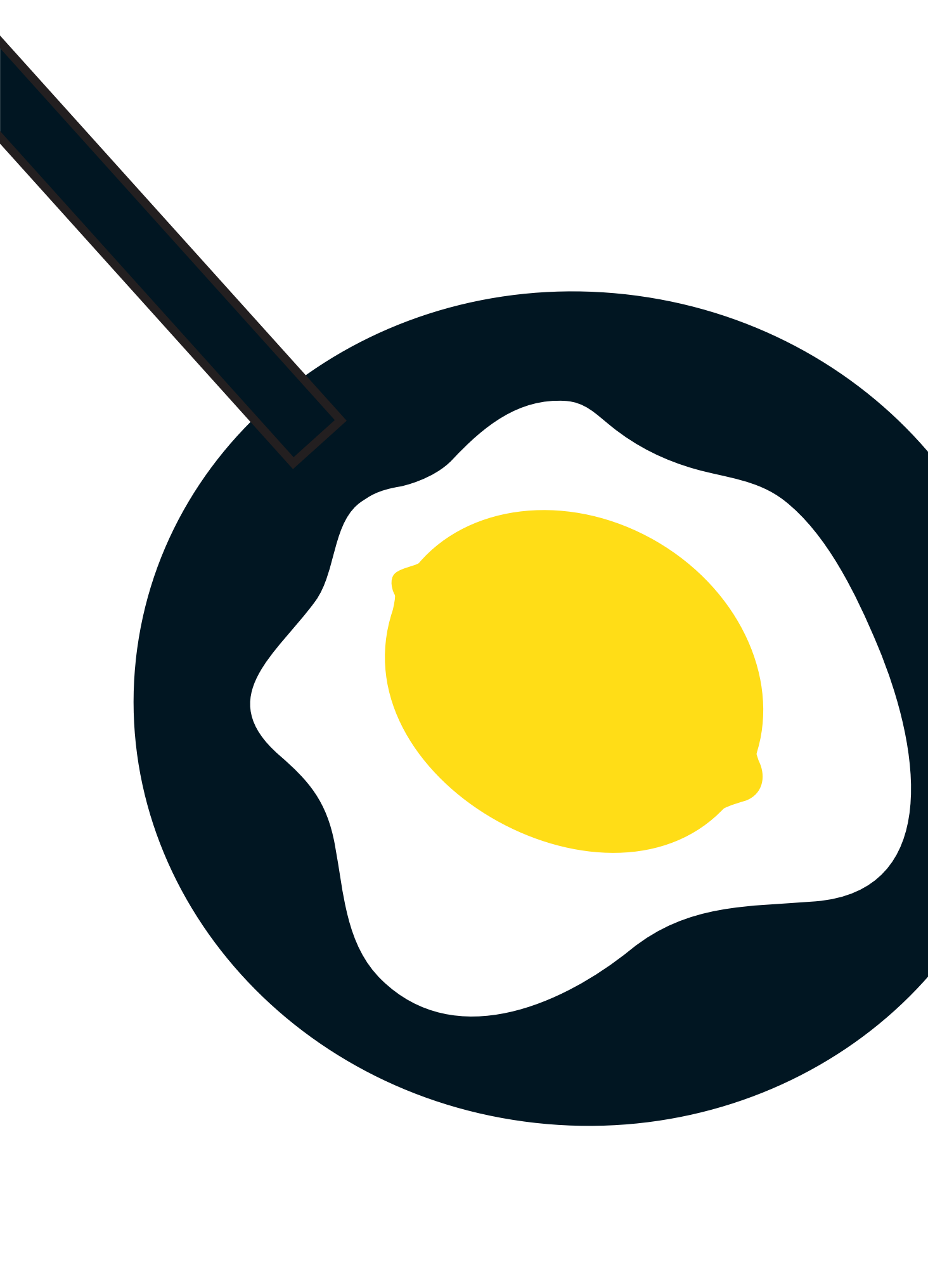
Takže je to takhle: ať už vám ve vaření brání cokoli – čas, sebedůvěra, nerozhodnost nebo obecný shon, který vás rozptyluje a otupuje –, dali jsme pro vás dohromady sbírku receptů, jejímž jediným účelem je přivést vás do kuchyně s příslibem, že jednoduchá řešení, jak po technické stránce, tak pro vaši psychickou pohodu, máte na dosah ruky.

Všechny recepty v této knize mají výrazné, intenzivní chutě, a přitom jsou také konejšivé. Můžete jimi nasytit přátele, členy rodiny i sebe, s upřímným přiznáním toho, jak žijeme a vaříme ve skutečnosti.

Ano, tam venku čeká svět, nádherně bohatý a svůdný a rušný – svět, který si zaslouží vřelé objetí. Také vás ale žádáme, abyste se na minutu či dvě zastavili a poslouchali, jak bublá polévka, jak praská vaječná skořápka, nebo dokonce jak roste rebarbora.

Yotam Ottolenghi





Snídaně a brunch







Menemen

2 porce

Příprava: 5 minut

Tepelná úprava: 17 minut

4 vejce

3 lžíce olivového

oleje

1 cibule, nakrájená
nadrobno (160 g)

3 stroužky česneku,
rozdrcené

1 lžička římského
kmínu

½ lžičky aleppských
chilli vloček

½ lžičky mleté
skořice

½ lžíce rajčatového
protlaku

300 g třešňových
rajčátek, rozpůlených

1 lžíce co nejtučnější
smetany

5 g lístků koriandru,
nasekaných nahrubo

jemná mořská sůl

Menemen je jídlo v tureckém stylu podávané obvykle k snídani: smažená vejce, koření, rajčata. Snadné! Nejkonejšivější způsob, jak začít nebo zakončit den. Důležité je přidat vejce až po odstavení pánve, aby tuhla pomalu v jejím zbytkovém teple. Podávejte s toustem potřepeným máslem nebo s listovým salátem s plátky avokáda.

1. Vejce dejte do misky s ½ lžičky soli. Mírně je prošlehejte – jenom aby se žloutky rozbily – a odložte.

2. Do středně velké pánve na smažení přehřejte na středně silném ohni nalijte olej, přidejte cibuli a česnek a opékejte je 5 minut, dokud nezměkknou a nezačnou nabírat barvu. Několikrát je při tom promíchejte. Vmíchejte koření, rajčatový protlak a ½ lžičky soli a opékejte 2 minuty. Jakmile začne směs vonět, vmíchejte do ní rajčátka a 60 ml vody a bez pokličky vařte 10 minut. Rajčátka by se měla rozpadnout. Potřebují-li trochu pomoci, zmáčkněte je zadní stranou vařečky.

3. Pánev odstavte a do směsi vmíchejte vejce – spirálovým pohybem vařečky nebo lopatky na obracení se současným kroužením pánví. Nechte vejce mírně ztuhnout. Navrch naneste smetanu, posypte koriandrem a můžete si menemen vychutnat třeba přímo z pánve.

Špenát s kokosem a vejci

Inspirací pro tento recept byl trinidadský pokrm bhaji (bhagi), který Milli objevila prostřednictvím své přítelkyně Shivi Ramoutarové. Tradičně se takto dušená zelenina podává s rýží a luštěninou (dhal) jako hlavní chod, máme však pocit, že je jídlo stejně dobré, přidáte-li do něho vejce a podáváte-li ho jako snídani. Pohrajte si s jakoukoli listovou zeleninou, která se právě sklízí. Výborný je mangold, musíte však vykrájet řapíky, nakrájet je nadrobno a přidat dřív než listy, současně s cibulí.

Chcete-li mít náskok: Pokrm můžete připravit předem až do bodu před přidáním vajec.

1. Ve velké hluboké pánvi rozehejte na středním až silném ohni olej. Přidejte cibuli a $\frac{3}{4}$ lžičky soli a za častého míchání opékejte asi 8 minut, dokud nezměkne a nezezlátne. Přidejte římský kmín, papričku Scotch bonnet, česnek a spoustu pepře a ještě 1 minutu opékejte. Ve dvou nebo třech dávkách přisypte do pánve špenát, zahřívejte ho asi 3 minuty, aby zavadl, podlijte kokosovým mlékem, přiveďte k mírnému varu a omáčku vařte 10 minut do zhoustnutí. Trochu tekutiny se odpaří.

2. Ve směsi vytvořte lžící šest důlků a do každého rozklepněte vejce. Vejce osolte a opepřete, pánev přiklopte a vařte 4–5 minut – bílky by měly ztuhnout a žloutky být ještě tekuté. Podávejte přímo z pánve.

4 porce

Příprava: 5 minut

Tepelná úprava: 25 minut

3 lžíce olivového oleje

1 malá cibule,

nakrájená na tenké plátky (150 g)

2 lžičky římského kmínu, mírně

rozdrceného

1 paprička Scotch bonnet

(nebo běžná červená chilli paprička), několikrát propíchnutá nožem

4 stroužky česneku,

rozdrcené

400 g listů baby

špenátu

400ml plechovka

kokosového mléka

6 vajec

jemná mořská sůl

a černý pepř

Máslové fazole s urfskými chilli vločkami a máslem

4 porce

Příprava: 5 minut

Tepelná úprava: 15 minut

50 g másla

1 lžička urfských chilli vloček

1 nakládaný citron, bez semínek, nakrájený nadrobno (20 g)

2 lžičky citronové šťávy

1 cibule, nakrájená na tenké plátky (160 g)

2 stroužky česneku, rozdrobené

1 lžíce biber salçası (turecký paprikový protlak), s mírnou chutí nebo ostrého (nebo rajčatového protlaku se špetkou cukru a špetkou sušených chilli vloček)

1 lžička mletého římského kmínu

1 lžíce co nejtučnější smetany

700g sklenice máslových fazolí,

s nálevem (nebo
2× 400g plechovka)

vločková mořská sůl

Tento pokrm, v jehož názvu se dvakrát objevuje slovo „máslo“, je určen všem máslomilům. Fazole budou po uvaření krémové a máslové, takže si je budete chtít jenom natřít na toust a už k nim nic nemusíte přidávat. Hodí se k nim však velmi dobře Katjina frittata s fetou (s. 21), podáváte-li je jako součást brunchu, nebo výběr mezze z kapitoly Pohoštění, pomazánky a polévky (s. 34).

Poznámka k surovinám: Zbytek ze sklenice s protlakem biber salçası můžete dát do jiného pokrmu připraveného podle receptu v této kuchařce, kde se používá běžný rajčatový protlak, ale i do jiných jídel – dodá jim trochu hloubky a další chuti. Sklenici uchovávejte po otevření v chladničce.

1. Do malé hluboké pánve dejte 30 g másla a zahřívejte je za občasného zakroužení pánví 2–3 minuty, dokud nedostane oříškovou chuť a tmavě hnědou barvu. Pánev odstavte, přidejte chilli vločky, nakládaný citron a citronovou šťávu a odložte.

2. Do velké pánve na smažení dejte zbývajících 20 g másla a pánev postavte na střední až silný oheň. Když je máslo horké, nasype do pánve cibuli a opékejte ji asi 7 minut za občasného zamíchání, dokud nezačne karamelizovat. Zmírněte oheň na střední, přidejte česnek, protlak biber salçası a římský kmín a zahřívejte 1 minutu. Potom přidejte smetanu, fazole (i s nálevem) a 60 ml vody. Vařte asi 5 minut, dokud tekutina nezhoustne a lehce nepokryje fazole.

3. Pokapejte rozpuštěným máslem s chilli vločkami, dochuťte špetkou vločkové mořské soli a podávejte přímo z pánve.



Pečená polenta se dvěma sýry

4–6 porcí

Příprava: 10 minut

Tepelná úprava: 15 minut

75 g másla, nakrájeného
na kostičky

3 vejce

80 g řeckého jogurtu

3 jarní cibulky,

nakrájené najemno

100 g sýra feta,

rozdobeného na kousky

**175 g předvařeného
polenty**

110 g vyzrálého

čedaru, nastrouhaného
najemno

**jemná mořská sůl
a černý pepř**

Nejnadýchanější a nejkonejšivější ze všech zapečených pokrmů: jak by něco tak měkoučkého se sýrem a s vejci mohlo dopadnout jinak? Může se jíst samotný nebo doplněný, čím chcete. My rádi přidáváme olej s kořením za'atar (s. 288) a grilované klobásky.

1. Horkovzdušnou troubu předehřejte na 220 °C.

2. Do středně velkého pekáče (o rozměrech zhruba 28 × 18 × 5 cm) dejte 25 g másla a pekáč vložte na 5 minut do trouby, aby máslo zhnědlo. Vyjměte pekáč z trouby a odložte.

3. V nádobě s nalévací hubičkou prošlehejte vejce s jogurtem, jarními cibulkami a 1/8 lžičky soli. Vmíchejte fetu a odložte.

4. Ve středně velkém rendlíku přiveďte na středním až silném ohni k varu 800 ml vody s 1/2 lžičky soli. Vmíchejte polentu a za stálého šlehání ji vařte 3 minuty do zhoustnutí. Pokud začne bublat příliš silně, zmírněte oheň. Rendlík odstavte a do polenty vešlehejte zbývajících 50 g másla, 80 g čedaru a hodně pepře.

5. Polentu přeneste do pekáče. Navrch nalijte vaječnou směs a lžící ji částečně vmíchejte do polenty tak, aby se v polentě utvořily „kapsy“ s vaječnou směsí. Zbývajících 30 g čedaru nasypete navrch, pekáč dejte do trouby a polentu pečte 10–15 minut, dokud mírně nezezlátne a na okrajích nenabude. Ihned podávejte.