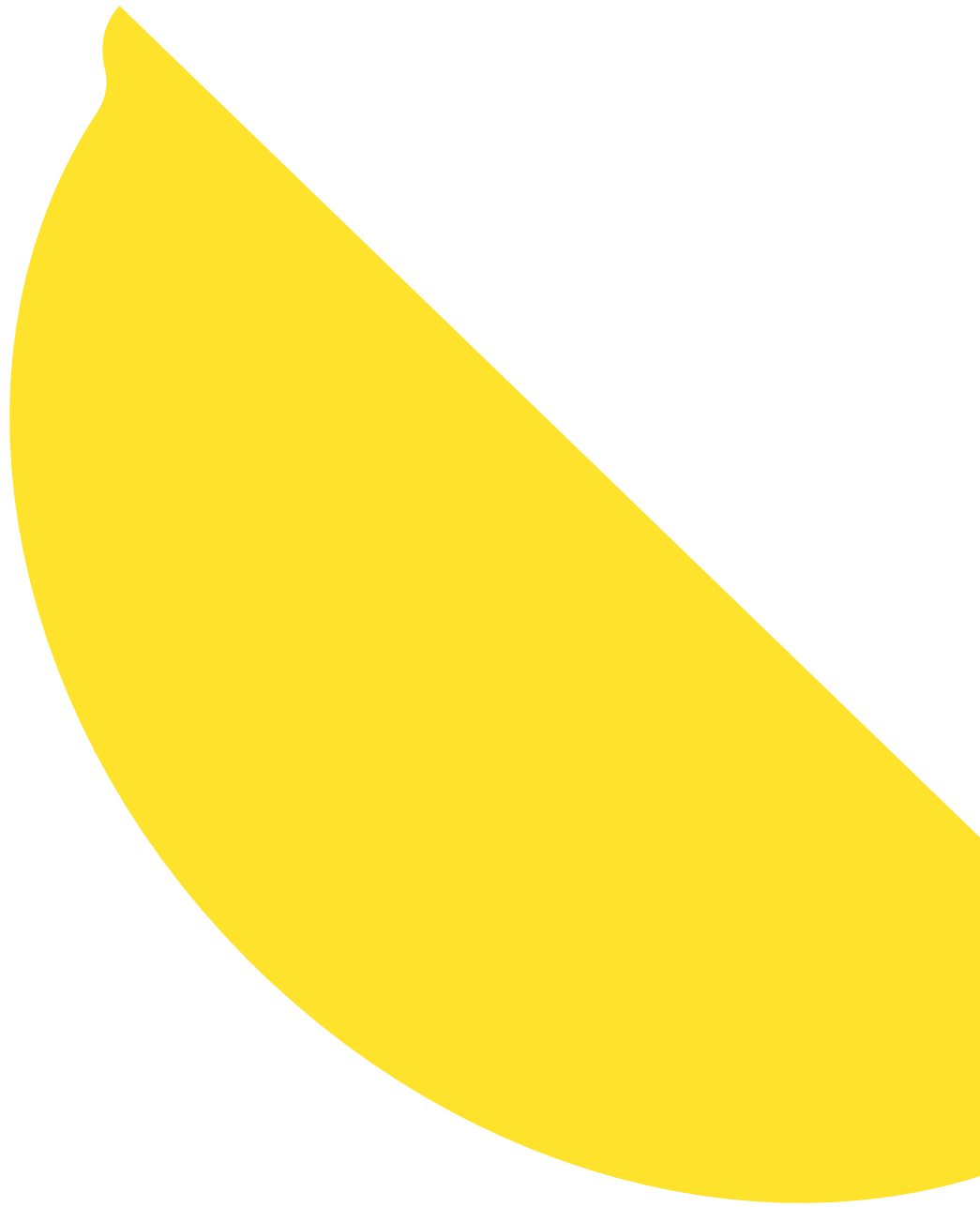




Ottolenghi
SIMPLE

**Snadné vaření
na šest písmen**





The background features two large, bright yellow abstract shapes. One is a large, curved shape on the right side, and the other is a smaller, pointed shape on the left side. The text is centered on the white background.

Ottolenghi
SIMPLE

Snadné vaření na šest písmen

**Yotam Ottolenghi s Tarou Wigleyovou
a Esme Howarthovou**

sloart



Obsah

Úvod	vii
Brunch	3
Syrová zelenina	25
Vařená zelenina	49
Rýže, obiloviny a luštěniny	155
Nudle a jiné těstoviny	177
Maso	201
Ryby	241
Sladké	267
Sestavte si menu	294
Hostiny	297
„Ingredience Ottolenghi“	299
Rejstřík	303
Poděkování	307



Ottolenghi



Existuje mnoho způsobů, jak dostat jídlo na stůl, podle toho, jaký jste typ kuchaře. Co je pro jednoho snadné, může pro jiného představovat kulinární noční můru. U mě například snadné vaření vypadá tak, že se cestou domů zastavím v obchodě se zeleninou, nakoupím několik věcí, které pěkně vypadají, a po příchodu domů z nich během 20 nebo 30 minut něco připravím. Můj manžel Karl má však o „snadném vaření“ zcela jinou představu. Když máme na víkend pozvané přátele, bude spoustu věcí připravovat a vařit ve velkém předstihu, aby mu na dobu, kdy budeme mít hosty, zůstalo dokončování maličkostí – a už jen s minimálním úsilím.

Existují ještě další způsoby. Esme, která při přípravě této knihy vedla zkoušení receptů, je o víkend raději na zahradě než uvázaná v kuchyni. „Snadné vaření“ v jejím pojetí vypadá tak, že dá něco v sobotu ráno do trouby, nechá to tam a po čtyřech nebo pěti hodinách nese na stůl. Tara, která měla na starosti psaní, zase nemá chvilku klidu, dokud není nějaké jídlo v zásadě hotové den předtím, než se má jíst. Omáčky jsou v chladničce, dušená jídla v mrazničce, zelenina blanšírovaná nebo upečená a připravená.

Ať už je náš přístup jakýkoli, když přijdou kamarádi a rodina na jídlo do naší kuchyně, vypadá to všechno jednoduše a snadno. Je tomu tak proto, že jsme si vypracovali způsob, který nám vyhovuje, aby bylo vaření jednoduché, uvolňující, a tedy zábavné. U každého je to jinak. Tento předpoklad – že existuje více způsobů, jak dostat jídlo na stůl, a že každý má jiný názor na to, co je snadné – je tedy hlavní myšlenkou kuchařky *Ottolenghi SIMPLE*.

A pro každého, kdo by váhal – spojení jména Ottolenghi a slova SIMPLE neboli „snadné“ není protimluv. Ano, viděl jsem v údivu zdvižená obočí, slyšel jsem vtípkování. Například vtípek, že si někdo myslel, že část receptu chybí, když zjistil, že má všechny potřebné suroviny ve spíži. Nebo ten o „zaskočení do místního obchodu pro noviny, mléko, černý česnek a sumah“!

Přiznávám, občas udělám chybu, některé seznamy jsou dlouhé a suroviny je třeba hledat, ale po pravdě řečeno neexistuje žádný můj recept, za který bych se styděl. Vaření pro mě vždycky bylo spojené s hojností, pestrostí, čerstvostí a překvapením. Čtyři velká slova, a přitom jde jen o talíř jídla. Takže jediná snítka petrželky nikdy, skutečně nikdy nevyřadí hořčici. Knihou *SIMPLE* jsem tak nadšený proto, že je plná receptů, které ještě jsou nesporně „Ottolenghi“, ale současně jsou snadné nejméně jedním (ale velmi často více než jedním) způsobem.

Na základě různých definic snadnosti u různých lidí vymyslela Tara jasný a praktický systém barevného kódování. Krása Tařina systému spočívá v tom, že jakmile zjistíte, jaký typ „snadného kuchaře“ jste a pro jaký typ „snadné příležitosti“ budete vařit, můžete si vybrat recepty, které budou pro vás v tu chvíli ty správné. Tyto jasné barvy vám skutečně mají pomoci naplánovat jídla a připravit je s minimální námahou a maximální radostí.



superrychle

Máte-li potřebné suroviny doma, nabroušený nůž, zapnutou troubu a „čistý stůl“, ponese te jídla připravená podle těchto receptů na stůl během 30 minut nebo i méně. Uplatní se tu pokrmy z těstovin, které se vaří krátkou dobu, stejně jako ryby, které také bývají často rychle hotové. Rychlá může být i příprava masa, pustíte-li se do takových pokrmů jako jehněčí placičky a kuřecí řízek, které v pánvi stráví jen velmi krátký čas. Téměř vždycky jsou rychle připravené pokrmy ze syrové zeleniny, stejně jako polovina pokrmů v kapitole Brunch (pozdní snídaně spojená s lehkým obědem) – vaříte-li ráno, musí to být prostě rychle.

„Superrychlá“ jídla mívám k večeři během týdne a krmím jimi přátele při pozdní snídani o víkendu. Jsou to pokrmy, které lze připravit tak rychle a snadno, že jich někdy nakonec připravuji pět nebo šest najednou, takže moje plány na snadné jídlo se neúmyslně změní ve velkou hostinu.



ingredience – 10 nebo méně

Myslel jsem si, že stanovení limitu „10 nebo méně ingrediencí“ bude oříšek, ve skutečnosti to však byla zábava. Pokušení přidávat chuti a struktury vrstvou za vrstvou patří k těm, kterým často spokojeně podléhám. Když jsem však věděl, že tady mu podlehnout nesmím, bylo to určitým způsobem osvobozující.

Nejzajímavější na tom všem však bylo, že u mnoha receptů jsem toho dosáhl, aniž mi připadalo, že v receptu něco chybí. Asi se v budoucnu nestanu nepřitelem bylinek – mám rád zelené věci! – a neexistuje jídlo, u kterého bych litoval, že jsem ho pokapal citronovou šťávou, ale určitě může být méně více a hojnosti lze dosáhnout i díky menšímu počtu surovin.

Co jsem tedy vynechal a co by jinak v receptu bylo? Například je použita jen jedna nebo dvě různé bylinky místo tří nebo čtyř. Ukázalo se, že stačí jeden druh oleje či soli nebo jedna odrůda chilli papriček. Některé kupované směsi koření,

například kari nebo čínská směs pěti koření, byly vynikající náhradou mletí a míchání spousty jednotlivých druhů koření. Jídlo bylo dostatečně výrazné, aniž bylo nutné přidávat lžičku cukru, stroužek česneku nebo půl lžičky sušené máty či rajčatového protlaku, kterým bych jinak neodolal. Místo octa a citronu jsem zvolil z těchto surovin jen jednu a zvýšil jsem její množství.

S výjimkou harissy (patří mezi suroviny, které prostě musím mít v zásobě) a jednoho receptu, kde je uvedena lžice omáčky sriracha do dresinku (salát s opálenými krevetami, kukuřicí a rajčátky na s. 258), jsem se rozhodl, že nebudu používat hotové chilli směsi, jako je thajská zelená nebo červená kari pasta. I když se prodávají některé skutečně dobré pasty, čerstvost je pro mě tak důležitá, že raději připravím vlastní jednoduchou rychlou kari pastu z několika nejdůležitějších surovin, než abych sáhl po hotové s mnoha surovinami.

Do seznamu surovin nezapočítávám: **sůl, pepř, olivový olej** a v několika receptech **česnek** a **cibuli**.



možná příprava předem

Jídla ve stylu Ottolenghi musejí být naprosto čerstvá. Nasekané bylinky a listy ochucené zálivkou nerady jen tak někde leží. Mnoho pečených věcí chutná nejlépe brzy po vytažení z trouby. Přesto existuje mnoho způsobů, jak postupovat při přípravě jídla, aniž se vzdáme čerstvosti.

Leccos lze například docela dobře připravit jeden nebo dva dny předem, uchovávat v chladničce a prohřát nebo nechat dojít na pokojovou teplotu před podáváním. Pomazánky a omáčky, dipy a dresinky. Mraznička je také kamarádka. Často bývá stejně jednoduché připravit například omáčku na těstoviny nebo na maso z dvojnásobné dávky surovin, jako když ji připravujete z množství uvedeného v receptu. Stačí jí polovinu zmrazit a další jídlo propříště máte hotové. Současně budete sami se sebou nadmíru spokojeni.

Nestačí však jenom dostat jídlo do chladničky nebo mrazničky den nebo týden předem. Příprava předem zahrnuje také všechny způsoby, jak postupovat několik hodin předtím v den, kdy chcete pokrm podávat, aby byl připravený k dokončení, až bude čas na jídlo. Můžete opražit ořechy, smíchat směs na těstíčko, připravit nádivku, uvařit a propláchnout obiloviny, krátce povařit a osušit zeleninu, nebo dokonce zeleninu (třeba v případě klínků lilku nebo dýně) upéct v troubě a nechat zchladnout na pokojovou teplotu: to všechno

jsou věci, které můžete udělat několik hodin (či dokonce den) předem. Bylinkám by se asi nelíbilo, kdyby byly nasekané, ale určitě je můžete předem natrhat. Jenom je přikryjte mírně navlhčenou papírovou utěrkou a uložte nenasekané do chladničky.

U masa lze hodně udělat předem. Masové kuličky můžete připravit až do fáze těsně před opékáním, nebo dokonce opéct a před podáváním pouze ohřát. Kuřecí stehna nebo hovězí svíčkovou můžete marinovat den nebo dva před dnem, kdy je chcete podávat. Dušené pokrmy lze připravit jeden či dva dny předem a před podáváním pouze prohřát.

Předem se velmi často připravují také pudinky. Zmrzlina spokojeně čeká v mrazničce, mnoho koláčů a většina sušenek vydrží docela dobře v nádobě s těsným uzávěrem. Chlazené dorty patří kam? Do chladničky. Jindy se připravují předem jednotlivé prvky, které se těsně před podáváním sestaví: například třešně a drobenka a cheesecake v receptu na s. 268, podle kterého se nechává sestavování přepychového dezertu na poslední minutu před servírováním.

Výhoda receptů umožňujících přípravu předem spočívá v tom, že když víte, že je většina práce hotová, můžete být skutečně přítomni v okamžiku, kdy se jídlo servíruje a vychutnává. Při návštěvě přátel a příbuzných je stejně důležité společné posezení jako jídlo, které jíte, a neměla by být velká časová prodleva mezi uvolněnou radostí z plánování jídla a uskutečněním těchto plánů. Návštěva neočekává, že bude jídlo předkládáno na minutu přesně a kontrolováno z hlediska dokonalosti. Od toho jsou tu restaurace. I když máte rádi plánování a postupování podle předem stanoveného programu, nesnažte se proměnit v potrhlého kuchaře, když k vám přijdou na večeři přátelé.



použijte zásoby

Obsah spíže každého člověka samozřejmě závisí na tom, co rád vaří a jí. Na poličkách v mojí skříňce se zásobami vždycky najdete kelímek sezamové pasty tahini, nějaký zelený čaj a hořkou čokoládu, ale to neznamená, že tyto suroviny budou i ve spíži někoho jiného.

Myslím si však, že existuje několik málo věcí, které budete mít vždycky po ruce. Jsou-li základem nějakého receptu, bude se tento recept považovat za recept vycházející ze zásob. Tyto každodenní ingredience jsou:

každodenní
ingredience

olivový olej	citrony	konzervy
nesolené máslo	jogurt řeckého typu	s luštěninami (čočka, cizrna, máslové fazole)
hladká mouka	parmazán (nebo pecorino)	konzervy s tuňákem
velká vejce	bylinky	a ančovičkami
česnek	sušené těstoviny	sůl a pepř
cibule	rýže	

Možná bude potřeba ještě něco dokoupit, například kousek čerstvé tresky na pokrm s cizrnou (s. 262) nebo nějaké špenátové listy na těstoviny gigli (s. 191), myslím si však, že se budete moci zastavit v jednom obchodě cestou domů z práce a nebudete si muset psát dlouhý seznam nebo se vypravovat na velký nákup.

Vedle těchto každodenních surovin existuje ještě 10 „ingrediencí Ottolenghi“, které zřejmě zatím doma nemáte, ale které doporučuji mít v zásobě. Snadné vaření často znamená rychlé a snadné dodání co nejvíce chuti nějakému pokrmu. Uvedené suroviny patří mezi moje malé chuťové bomby, které vám při tom pomohou. Všechny mají dlouhou trvanlivost a v této knize se používají velmi často.

„ingredience
Ottolenghi“

sumah	melasa z granátových jablek	černý česnek
za'atar	růžová harissa	nakládaný citron
urfské chilli vločky	sezamová pasta tahini	
mletý kardamom	dřišťálky	

Více informací o těchto ingrediencích, kde sehnat jejich nejlepší verzi a proč je tak dobré mít je v zásobě, najdete na s. 299.

Obsah vaší spižírny se samozřejmě mění podle ročních období. Žampiony a kaštiny s kořením za'atar (s. 112) nejspíš budete moci vykouzlit okolo Vánoc tak, jak nelze v méně slavnostních měsících.

Recepty „ze zásob“ jsou sestaveny také tak, aby bylo možné je obměňovat. Například můj dresink na salát „drancující chladničku“ (s. 37) předpokládá použití bylinek uvedených v salátu, ale bude dobrý i bez estragonu a s trochu větším množstvím bazalky, pokud ji máte po ruce. Chladničková dobrota s čokoládou, mátou a pistáciemi (s. 288) je hodně vydatná: doporučuji přidat sušené ovoce, čokoládovou příchuť a alkohol, který tam podle mě patří, podívejte se však nejprve do spižírny a vezměte z ní, co uznáte za vhodné. Určitě přijdete na to, že příprava jídla z domácích zásob přináší jisté uspokojení.



lehce

Kuchaři, kteří vaří lehce a bez větší námahy, pilně dělají něco jiného, zatímco se jídlo připravuje samo. Jsou to dlouho dušené pokrmy, které necháte v hrnci na sporáku, zatímco jste na zahradě, celá bulva celeru ponechaná dlouhé hodiny v troubě, kuřecí stehna marinovaná přes noc, přenesená do pekáče a pak upečená bez další asistence. Všechna práce byla vykonána předem, aby pokrm dostal chuť, jakou potřebuje, potom už se o všechno musí postarat spojenými silami teplo a čas.

Takto se připravují také pokrmy z jednoho hrnce nebo plechu, nenáročné na mytí nádobí, snadno přichystané a výborně chutnající: zelenina smíchaná s jednou nebo dvěma přísadami, například mrkev s harissou nebo žampiony a jedlé kaštiny s kořením za'atar, vyklopené na plech a jednoduše upečené.

Patří sem nepečené dezerty a rýžové pokrmy, které lze dát na hlubokém plechu do trouby a nechat být. Jsou to pokrmy, které provoní celý dům, nenaplní dřež špinavým nádobím a umožní vám udělat práci, ke které jste se stále nemohli dostat.



efektivně

„Efektivní vaření“, stejně jako „snadné vaření“ opět závisí na tom, jaký kuchař jste. Každý má na ně jiný názor. Například pečení vlastního chleba je buďto něco, na co jste zvyklí, nebo něco, o čem jste nikdy neuvažovali. Koláče, zmrzlina, vykapávaný jogurt (labneh), žlutkový krém: u všech je to stejné. Někdy člověka mohou srazit k zemi ty nejjednodušší věci: umět nadýchaný kuskus nebo rýži či správně uvařit vejce. Recepty s písmenem „E“ vám předvedou, o kolik může být příprava některých pokrmů efektivnější (snadnější), než jste mysleli.

Do této kategorie spadají i recepty, které vypadají trochu „restauračně“, ale ve skutečnosti jsou jednoduché. Například burrata s grilovaným hroznovým vínem a bazalkou (s. 43) nebo tataráček ze pstruha s oříškovým máslem a pistáciemi (s. 243). Podle názvů těchto pokrmů můžete předpokládat, že se podávají v nějaké módní restauraci, ale budete se divit, jak snadná je ve skutečnosti příprava. Nenechte se také odradit názvy receptů obsahujícími francouzská nebo italská slova. „Confit“, „carpaccio“, „clafoutis“ – zní to, jako byste museli nejprve absolvovat školu vaření, chcete-li se o tyto pokrmy pokusit, ale všechno je to jen trik!

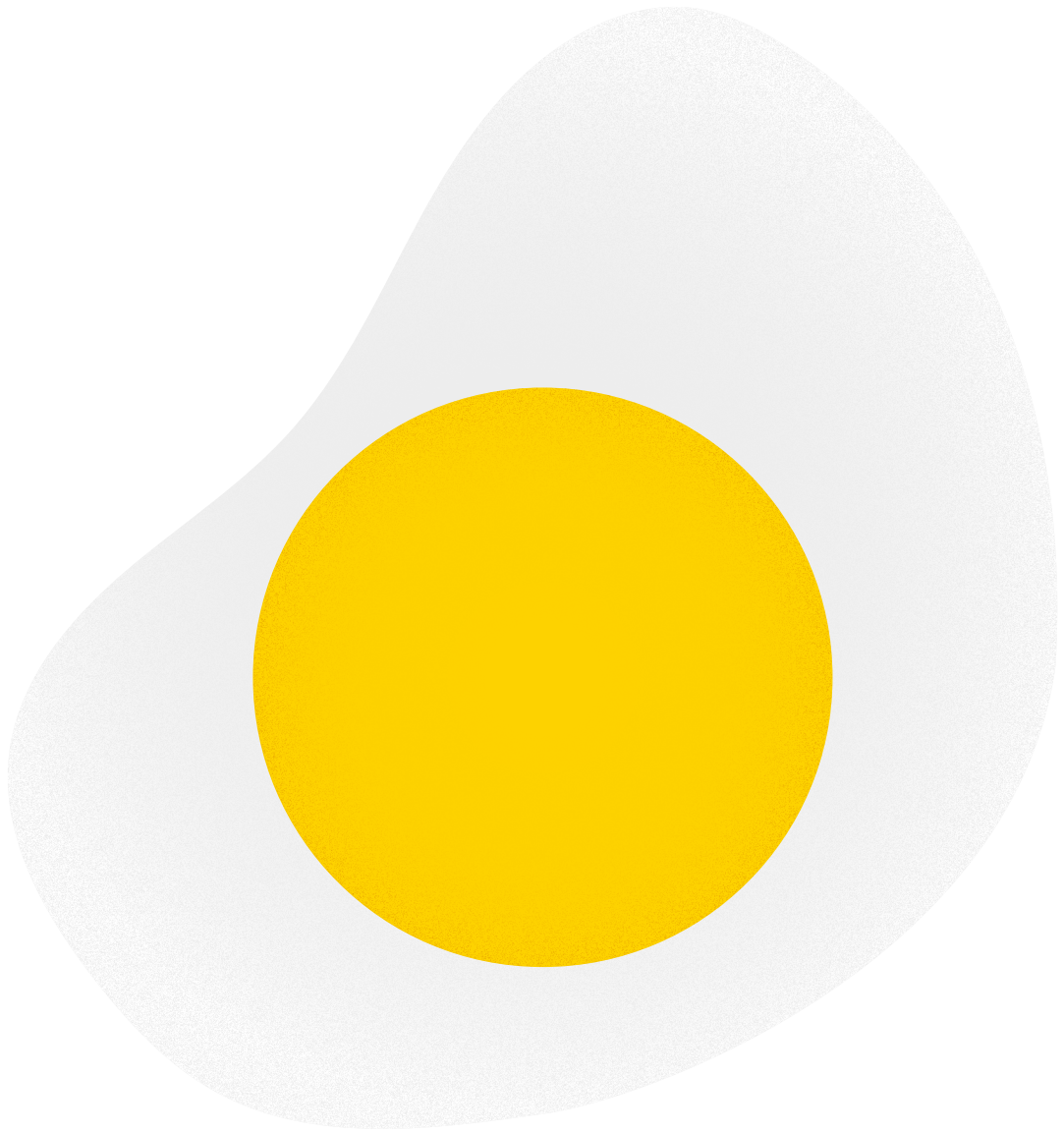
Skutečně to platí pro každé vaření. Bez ohledu na slova v jazycích, kterými nemluvíte, umíte-li číst, můžete i vařit, a jestliže víte, jaký typ kuchaře jste – „připravuji všechno předem“, „vařím rychle“, „vařím ze zásob“ –, bude to pro vás ještě jednodušší. Samozřejmě nikdo z nás není kuchařem jen jednoho typu: při různých příležitostech a v různých životních obdobích se z nás stávají kuchaři různých typů. Přesto však doufám, že těm, kdo chtějí vařit tak, aby jejich jídlo bylo „hojné“ a výrazné, ale vaření snadné, přinese systém použitý v kuchařce *Ottolenghi SIMPLE* osvobození v kuchyni.

Poznámka o surovinách, doporučení k přípravě předem a k teplotám v troubě

Pokud není uvedeno jinak, jsou všechna vejce velká, mléko je vždy plnotučné, údaje o hmotnosti v závorkách se týkají čisté hmotnosti, sůl je kuchyňská sůl, černý pepř je čerstvě rozdrčený, petrželka je hladkolistá a všechny bylinky jsou čerstvé. Cibule je bílá, olivový olej je extra panenský a při strouhání citronové a limetové kůry strouháme pouze barevnou vrstvu. Cibuli, česnek a šalotku je třeba oloupat, pokud není uvedeno jinak. Nakládané citrony jsou malé. Harissa v této knize je růžová harissa značky Belazu: různé druhy a značky harissy se navzájem velmi liší, takže je vždy uveden pokyn ke zvýšení nebo snížení potřebného množství.

Je-li možné připravit pokrm (nebo jeho části) předem, je uveden odhad, jak dlouho předem to může být: až 6 hodin, až 2 dny, až týden a tak dále. Různé podmínky mají vliv na to, jak dlouho něco trvá – jak dlouho se daná surovina uchovávala v chladničce, jak teplo je v kuchyni atd., takže je třeba doporučení týkající se přípravy předem upravovat případ od případu na základě rozumné úvahy, zda je něco ještě v dobrém stavu k jídlu. Je-li uvedeno, že má být něco uchováváno v chladničce, pokud se rozhodnete pro přípravu předem, počítejte i s časem nutným pro temperování na pokojovou teplotu (nebo prohřátí).

Všechny recepty byly vyzkoušeny s použitím horkovzdušné trouby (trouby s ventilátorem). Nemáte-li takovou troubu, najdete převody teplot na teploty ve standardní troubě na internetu. Také doporučujeme používat teploměr do trouby, protože teploty v jednotlivých troubách mohou být různé.



Brunch





Dušená vejce s pórkem a kořením za'atar



Šest porcí

30 g nesoleného másla

2 lžíce olivového oleje

2 velké pórký (nebo

4 menší), okrájené

na koncích a nakrájené

na ½cm plátky (530 g)

1 lžička římského

kmínu, opraženého

a mírně rozdrčeného

2 malé nakládané

citrony, bez pecek,

dužnina nakrájená

najemno (30 g)

300 ml zeleninového

vývaru

200 g listů baby

špenátu

6 velkých vajec

90 g sýra feta,

nalámaného

na 2cm kousky

1 lžíce koření za'atar

sůl a černý pepř

Tímto způsobem dostanete během úžasné krátké doby na stůl jídlo, které příjemně zasytí a zahřeje. Můžete je se stejnou chutí nejen připravovat, ale i sníst jako pozdní snídani spojenou s lehkým obědem, ke kávě, i jako lehkou večeři s bílým pečivem s křupavou kůrkou a se sklenkou vína. Pórek a špenát lze připravit až den předem a uchovávat v chladničce. Před podáváním do nich jen rozklepněte vejce a vše poduste.

1. Do hluboké pánve, ke které máte poklici, dejte máslo a 1 lžici oleje a na středně silném ohni je rozehřejte. Když začne máslo pěnit, přidejte pórek, ½ lžičky soli a spoustu pepře. Opékejte za častého míchání 3 minuty doměkka. Přidejte římský kmín, citrony a zeleninový vývar a směs prudce vařte, dokud se většina tekutiny neodpaří (4–5 minut). Opatrně vmíchejte špenát a ještě asi minutu vařte. Jakmile listy zavadnou, zmírněte oheň na střední.
2. Velkou lžicí vytvořte ve směsi šest důlků a do každého důlku rozklepněte vejce. Vejce osolte špetkou soli, nasypejte okolo nich kousky sýra feta a potom pánev přiklopte. Duste 4–5 minut, bílky musí ztuhnout a žloutky zůstat tekuté.
3. Koření za'atar smíchejte se zbývajícím lžicí oleje a směsí potřete vejce. Ihned podávejte, přímo z pánve.

Omelety s harissou a sýrem manchego



Rád jím tento pokrm jako pozdní snídani i jako rychlou večeři, s čerstvým salátem z rajčat a avokáda. Cibuli můžete opéct 2 dny předem a uchovávat v chladničce, takže stojí za to připravit jí dvojitou dávku a použít například na míchaná vejce nebo salát z kuskusu. Vaječnou směs připravte den předem, pokud chcete, a nechte ji v chladničce rozležet. Potom je všechno připraveno, jen to nalít do pánve.

1. Gril předehejte na vysokou teplotu.
2. Do středně velké pánve (průměr 18–20 cm), kterou můžete dát do trouby, nalijte 3 lžíce oleje a rozehřejte na středně silném ohni. Přidejte cibuli a opékejte ji 15 minut, dokud nezakaramelizuje a není tmavě zlatohnědá, občas zamíchejte. Nasypte cibuli do velké mísy a přidejte k ní vejce, mléko, harissu, semínka černuchy, polovinu koriandru, ½ lžičky soli a pořádnou špetku černého pepře. Prošlehejte a odložte.
3. Vytřete pánev, ve které jste opékali cibuli, zesilte oheň na střední až silný a do pánve dejte 2 lžičky oleje. Přilijte čtvrtinu vaječné směsi a pánvi zakružte, aby se směs rovnoměrně roztekla. Po minutě posypte povrch čtvrtinou sýra manchego a pánev dejte na minutu pod gril, aby se sýr roztavil a vejce nafoukla a dopekla. Okraje omelety uvolněte lopatkou a omeletu nechte sklouznout na talíř. Zatímco budete stejným způsobem zpracovávat zbytek vaječné směsi (do pánve vždy přidejte olej), uchovávejte hotové omelety v teple; celkem budete mít čtyři.
4. Jakmile jsou všechny omelety hotové, posypte je zbývajícím koriandrem, doplňte klínkem limety a ihned podávejte.

Čtyři porce

85 ml olivového oleje

1 velká bílá cibule,
nakrájená na tenké
plátky (250 g)

12 velkých vajec,
mírně prošlehaných

**100 ml plnotučného
mléka**

4½ lžíce růžové

harissy (68 g; nebo
o 50 % více, či méně,
podle toho, jaký druh
použijete: viz s. 301)

**2 lžičky semínek
černuchy**

15 g koriandru,
nasekaného nahrubo

110 g sýra manchego,
nastrouhaného nahrubo

2 limety, nakrájené
na klínky, k podávání

sůl a černý pepř