

5 týdenních lekcí, které vám změní život v kuchyni

Kuchařka pro dceru

Pojďme si spolu postupně rozšířit obor surovin, ze kterých už dokážete s jistotou vařit. Dost se budeme pohybovat kolem těstovin, ale to jen proto, že jsou jednoduchým začátečnickým materiálem, který neodepíšete, ani když se naučíte vařit trochu rychleji, lépe a složitěji.

Florentýna

1

2

3

4

5

**„Dobrý oběd
probouzí vše, co je
v muži něžnějšího.
Jeho blahodárným
vlivem se stávají ze
zamračených
bručounů bodří
žvanilové.“**

**Jerome Klapka
Jerome**

Týden 2

Pomalý rozjezd

Tento týden nezapomeňte dál pokračovat v tom, co jste se naučili minule. Jíst trochu ovoce neberte jako samoučelný přísun vitamínu C a vlákniny do těla, spíš jako permanentní připomínku, že existují čerstvé potraviny, na kterých stojí veškeré pohodové a dobré domácí vaření.

Pondělí

Kupte si dostatek ovoce na celý týden.

Pořídte si jednu malou hlávkou ledového salátu nebo aspoň směsi salátových listů (najdete je v chladicí vitrině v oddělení zeleniny). K vašim základním kuchařským hmatům by rozhodně měla patřit alespoň jedna dobrá zálivka, dnes se proto naučíme jednu z lahodných francouzských snadných variant. Kromě salátu si v obchodě pořídte také malou lahvičku bílého vinného octa. Je jemný a ke křehkému salátu se báječně hodí. Kvasný lihový ocet nechte jednou provždy jen na čištění varné konvice a sprchového koutu od vodního kamene.

Základní salátová zálivka vinaigrette

- 1 lžice bílého vinného octa (15 ml)
- 1 lžice citronové šťávy (15 ml) – toto množství dostanete z jedné půlky citronu
- 6 lžic panenského olivového oleje
- špetka soli
- 1 menší hlávkou ledového salátu
- čerstvé pečivo
- cokoli dalšího, jako například tuňák v oleji, rajčata nebo vařená vejčička, nemůže být na škodu

1. Ze salátu odstraňte tři až čtyři uvadlé horní listy a ze spodní strany vyřízněte nožem celý košťál. Pak už snadno rozeberete salát na jednotlivé listy. Větší z nich natrheje, menší ponechte v celku a všechny společně ve velkém cedníku opláchněte pod studenou tekoucí vodou. Rozložte je na čistou utěrku a nechte okapat.

2. Do malé čisté skleničky od přesnídávky odměřte všechny ingredience na zálivku – ocet, citronovou šťávu, olej a sůl, uzavřete víčkem a třeste tak dlouho, až se všechno spojí dohromady, trvá to asi půl minuty. Když přestanete třepat, už by se zálivka neměla rozdělit zpět na olej a ostatní tekutiny.

Pokud skleničku nemáte, musíte zálivku smíchat v malé misce s pomocí vidličky nebo malé metličky, trvá to však déle. Kdybyste předstali příliš brzy, zálivka se rozpadne na původní přísady.

3. Salátové listy přesuňte do větší mísy, polijte je zálivkou a promíchejte s pomocí rukou nebo dvou vidliček. Míchejte tak dlouho, až se všechny listy obalí tenoučkou vrstvou zálivky, pak hned přestaňte, rozdělte listy do misek a okamžitě podávejte s kouskem čerstvého pečiva.

Pondělní úkol

Splněno:

Týden 2

Pomalý rozjezd

Úterý

Zopakujte si těstoviny z minulého pátku. Namísto olivového oleje a česneku ale s horkými těstovinami smíchejte malý kelímek (150 ml) zakysané smetany a sýr vyměňte za balkán nebo fetu (nestrouhejte, stačí je rozdrobit). Nakonec ještě osolte podle své chuti. Tohle jídlo vám zachutná i ledově vychlazené!

Úterní úkol

Splněno:

Středa

Co říkáte, troufneme si na maso? Je sice středa a času jistě nemáte nazbyt, ale některé druhy masa přímo svádí k bleskové a pohodové úpravě. To, co vám nyní nabídnu, berte jako základní recept, na kterém můžete do budoucna stavět kus své kuchařské slávy. Na první pohled se tváří jako obyčejné kuřecí maso na přírodní způsob, ale i to můžete pokazit na tisíc způsobů. Když se vám však podaří, můžete mu naopak s pomocí dalších přísad vdechnout tisíc nových podob. Pokud na tento recept nemáte náladu ani čas, odložte ho na sobotu a dnes si připravte večeři po svém.

Kuřecí prsa na přírodní způsob

Pro 2 osoby

- 2 kousky kuřecích prsou (300-400 g)
- 2 lžíce opravdového másla (nikoli margarínu) nebo olivového oleje (klidně může být i panenský, nepanikařte při zaslechnutí rázně odmítavých hlasů odjinud)
- 1/2 lžičky soli

- zhruba 1 hrnek horké vody
 - instantní hotová jíška (ta je provizorní řešení; postupně se dostanete k té opravdové a nad touto ani nevzdechnete, nyní ji ale vezměte zavděk.)
1. Omyjte maso a osušte ho papírovou utěrkou. Nakrájejte ho podle momentální nálady – na nudličky, kostky nebo plátky.
 2. V hlubší pánvi, kterou můžete zakrýt pokličkou, rozehejte máslo nebo olej (anebo od každého trochu – máslo přidá na chuti, olej brání přepalování). Jakmile začne ustávat pění másla, přidejte maso do pánve – plátky rozložte, drobněji pokrájené maso rovnoměrně nasypete po celé pánvi. Lehce zmírněte plamen, vybavte se míchacím nástrojem, například vařečkou, a postupně jím obračejte opékající se maso tak, aby dostalo šanci ze všech stran stejnoměrně zhnědnout. Vytrvejte, jde vám o zlatavý povrch všech kousků masa, ne několik málo světle hnědých skvrn.
 3. Jakmile je maso dobře osmahnuté, tedy právě v tom okamžiku, který dělí osmahnutí od připálení, přilijte do pánve horkou vodu. Měla by dosahovat jen k hornímu okraji masa, ne ho úplně přesahovat. Osolte, zakryjte pokličkou a nechte 20 minut pobublávat na mírném ohni. Během dušení nemusíte masem míchat, připalovat se nebude. To se stává jen v případě, že plotýnka je zapnutá na vyšší, než mírný výkon, nebo pokud je šťáva již zahuštěná moukou či jíškou (a to

Týden 2

Pomalý rozjezd

zatím není, pokud jste postupovali přesně podle instrukcí).

- Po uvedené době by již maso mělo být dostatečně měkké. Pokud se vám zdá přece jen ještě poněkud tužší, nechte ho dusit dalších 10 minut. Poté zesilte plamen tak, aby šťáva začala vřít, a přidejte jednu lžici instantní jíšky. Dobře rozmíchejte metličkou nebo alespoň vidličkou a nechte jednu minutu řádně provařit. Zdá-li se vám šťáva stále příliš řídká, doladte ji stejným způsobem znovu. Ochutnejte, zda ještě nepotřebuje přisolit, případně přidejte trochu pepře, ale opatrně.

Pokud to zvládnete, na vedlejší plotýnce mezitím uvařte brambory, rýži ve varném sáčku nebo trochu těstovin jako přílohu. V opačném případě sáhněte po pečivu a třeba i trošce zeleného salátu – na zálivku už přece znáte jeden figl od pondělí.

Středeční úkol

Sem si запиšte své postřehy z vaření a vyzkoušené přílohy:

Čtvrtek

Těstoviny jsou vděčným začátečnickým objektem a tak je dnes znovu píšu na večerní menu. Zatímco budou dovádět ve vroucí vodě, na vedlejší plotýnce můžete připravit snadnou omáčku z taveného sýra.

Pokročilý labužník si o této verzi omáčky na těstoviny pomyslí své, mně však kdysi vyřešila nejedno dilema na téma „co bude dnes proboha k večeři?“ Patří do ní dvě přísady: instantní jíška a tavený sýr. Cokoli jiného, jako například mléko, smetana, oříšky, petrželka či pažitka ji už jen vylepší.

Tahle omáčka si zaslouží důležité upozornění. Jakmile ji jednou překonáte, jakmile ze své kuchyně vykážete instantní jíšku i tavený sýr, už se k ní nevrátíte. Ale teď vám její kouzlo pomůže vstoupit do kuchyně a tvářit se, že opravdu vaříte.

Vyprošťovací omáčka z taveného sýra

Na 2 porce vařených těstovin

- 1 lžice instantní hotové jíšky
- 100 ml vody
- 3 malé trojúhelníčky taveného sýra (například Veselá kráva)
- špetka soli

1. V kastrůlku přiveďte k varu odměřenou vodu. Přidejte jíšku a krátce povařte do zhoustnutí. Vypněte příkon tepla a přidejte sýr. Za pomoci metličky chvíli míchejte, dokud nebude omáčka hladká. Sýr se obvykle rozpustí díky zbytkovému teplu, pokud nebude stačit, na chvíli ještě zapněte plotýnku na mírný plamen. Omáčku dochuťte solí – protože ještě přijde na těstoviny, musí být výraznější, než byste čekali.

2. Uvařené těstoviny slijte, vraťte zpět do hrnce a přilijte k nim hotovou omáčku. Promíchejte a hned podávejte.

Týden 2

Pomalý rozjezd

Rada: Vodu můžete nahradit mlékem nebo dokonce smetanou na vaření, pak bude omáčka ještě lepší a krémovější. Výraznější chuť lze také získat použitím ochuceného sýra, ideální je tavený sýr s nivou.

Samozřejmě také můžete nejprve za pomoci trochy másla a mouky připravit klasickou jíšku (pokud už víte, jak na to) a postupně ji rozředit studenou vodou, tím ale ztratí omáčka svůj hbitý půvab.

Čtvrteční úkol

Zapište si, jaký sýr a jaké vylepšení jste do omáčky použili:

Pátek

Dnes žádné novinky, uvařte si něco z předchozích jídel, které se vám zalíbilo.

Páteční úkol

Splněno:

Sobota a neděle

Bavte se s přáteli, užívejte si pracovního volna a občas si uvařte něco, co už umíte. Nezapomeňte v pondělí pokračovat další lekcí.

Ponaučení

I přes úskoky s instatní jíškou, která v opravdové kuchyni nemá co dělat, jsme

tento týden opravdu vařili. Všimli jste si, že se snažím vyhýbat všem průmyslovým dochucovadlům a vycházet z původní chuti surovin? Ne vždyky se to ale povede. Takže co dokáže vylepšit každé jídlo, když mu něco chybí?

Odpovím vám, ale možná se vám to nebude líbit. Samozřejmě mám po ruce tři eticky přípustná ochucovadla, kterými umím napravit nedostatek chuti v jídle. Ne, není to ani vegeta, ani bujón v kostce, ani vorčestr. Prozradím je až někdy jindy. Teď vám povím, co si jako začátečník musíte srovnat v hlavě, protože bez toho se nehnete z místa.

K nepřičetnosti mě dovádějí kuchařky pro začátečníky, které neučí vařit z běžných surovin, ale namísto toho se uchylují k úskokům s uzeným lososem, efektně zakroucenými krevetami nebo čerstvými artyčokovými srdíčky – jakoby stačilo zmínit, co jste do jídla dali, a strážníci z toho musí dostat záchvat nesmírného blaha. Takhle to v kuchyni nechodí, největší rozkoš přivodí poctivě udělaný bramborák, makové buchty nebo svíčková ještě lepší, než ji dělala babička. A jak vidíte, nic z toho nevyžaduje ani sáhodlouhý nákupní lístek, ani výpravu do specializovaného lahůdkářství.

Obejměte dnes svou lednici a mějte ji rádi i za to málo, co někdy dokáže nabídnout. Čím jednodušší suroviny dokážete používat, čím méně jich potřebujete do jednoho jídla, tím lepší jste kuchařka. Tohle je moje tajná ingredience.