

Nước chấm – TRADIČNÍ VIETNAMSKÁ OMÁČKA

Po větší odmlce na dovolené je tu další recept, dnes na tradiční vietnamskou omáčku Nước chấm. Určitě většina z vás ví o co jde, a kdo neví, měl by to rychle napravit a navštívit pražskou Sapu, kde lze ochutnat tradiční vietnamské speciality nebo kvalitní vietnamskou restauraci, které se po ČR stále rozrůstají. V Sapě si pak rovnou můžete nakoupit ingredience, pokud se rozhodnete zkusit si jednu ze specialit uvařit doma.

Ingredience:

80ml vody

70ml rybí omáčky (nebo 1 + špetka soli)

60g třtinového cukru

40ml limetkové šťávy

1/2 lžice nasekaného česneku

1/2 čerstvé chilli papričky

pár plátku mrkve a daikonu (ředkev setá bílá)

Postup:

1. Do vody vsypte cukr, vlijte limetkovou šťávu, rybí omáčku a míchejte dokud se cukr nerozpustí. Poté teprve vmíchejte nasekaný česnek a chilli.

2. Nakonec přidejte plátky mrkve a daikonu.

Podávejte například se smaženými závitky Nem Rán nebo nudlemi Bún Bo.

BULGUROVÝ SALÁT S FETOU, POLNÍČKEM A RUKOLOU

Chystala jsem se na grilovačku. Jenže, grilovačka plná steaků a klobásek, musela jsem si tedy trochu něčeho svého obstarat, ono to vlastně vyšlo hrozně hezky protože to mohli nakonec jíst i ostatní jako opravdu padnoucí přílohu. Takže kromě bylinkové marinády kterou jsem pak potírala naplátkovaný lilek a cuketu jsem se rozhodla udělat bulgurový salát. Pro „tradiční“ strávníky celkem nová a někdy i neoblíbená potravina, záleželo mi na tom aby co nejvíce lidem chutnalo, ale i přesto jsem to riskla a místo známého kuskusu použila onen bulgur.

Aby se hodilo téměř ke každému grilovanému kousku masa nebo zeleniny, rozhodla jsem se udělat jednoduchou, ale zároveň (pokud možno) dokonalou kombinaci. Došla jsem tak k salátu s fetou, polníčkem, rukolou, trochou nastrouhaného (nebo sušeného) česneku a (teď už v mé kuchyni nenahraditelným) lahůdkovým droždím.

Ingredience:

250g lámaného bulguru

150g fety

2 misky polníčku

1 miska rukoly

2 stroužky česneku nebo jeden opravdu velký (popřípadě můžete použít sušený česnek, při druhém pokusu se mi zdál i lepší, jelikož nebyl až tak hodně výrazný a rozmíchal se rovnoměrně všude v celém salátu)

2-3 lžice lahůdkového droždí

šťáva z půlky menšího citronu

sůl

pepř

Asi 1/3 fety si nastrouháme najemno a další 2/3 rozdrobíme v

ruce. Tu pak smícháme s uvařeným a vychladlým bulgurem (vařte se solí, bulgur jinak následně nasákne přidanou sůl a salát je pak za pár hodin planější), lehce pokrájeným polníčkem a rukolou (můžete nechat i celé lístky, ale mně se v tomto případě lehce menší kousky příjemněji jí), nastrohaným česnekem, dále vsypeme lahůdkové droždí, zakápneme šťávou z citronu, ochutíme solí a pepřem a promícháme. Pokud by vám salát připadal ještě planý, přidejte klidně ještě sušené droždí (pokud nemáte zkušenosti, raději po menších dávkách a průběžné ochutnávejte). Že jste dosáli správné chuti poznáte tak, že vám salát v puse prostě exploduje a vy si budete v ten moment užívat pocit absolutního uspokojení :)

GUACAMOLE

Tak a je tu třetí a poslední část pikniku – guacamole. Takže tady je rovnou recept.

Ingredience:

2 avokáda

1 rajče

1 stroužek česneku

čerstvá nebo sušená chilli paprička

1 cibule

šťáva z 1/2 citronu (více nebo méně – dle vlastních preferencí)

čerstvý koriandr

pepř

sůl

Avokádo rozmačkáme na kaši, přidáme na malé kousíčky nakrájenou cibuli a rajčata zbavená semínkového vnitřku, prolisovaný česnek, citronovou šťávu, sůl, pepř, nakrájenou

chilli papričku a čerstvý nasekaný koriandr. Vše promícháme a je to. Jednoduché, chutné, zdravé, nic víc nemusíte řešit:) Podávat můžete s kukuřičnými nebo tortilovými chipsy, ale nemusí se podávat pouze jako dip. Další nápady jak a kde guacamole použít najdete časem opět zde na blogu:)

POMAZÁNKA Z PESTA, OLIV A ČERSTVÉ BAZALKY

V neděli bylo nádherně...a proto jsme měli naplánovaný piknik, můj první v životě (je to možné že až teď? říkám si...). Samozřejmě mě píchlo šídlo a už jsem přemýšlela co všechno udělám a vezmu sebou. Takže teď vám během tří dnů budu postupně odkrývat cože jsem to sebou na tu krásně zelenou louku k řece přitáhla.

Dnes to bude pomazánka z pesta s olivami a čerstvou bazalkou. Podařilo se mi sehnat pomazánkové máslo bez laktózy, v čechách jsem na něj takhle běžně nenarazila, takže volba byla jasná, i když téměř mléčné výrobky nejím, vyjímky se najdou (jak si stále připomínám heslem, hlavně se z toho nepos*at, že :)) Takže tady máte recept.

Ingredience:

150g pomazánkového másla (bez příchuti)

3 lžičky pesta ze sušených rajčat

60g černých oliv

lístky čerstvé bazalky

stroužek česneku

A postup je jednoduchý, nakrájet olivy, lístky bazalky – ty i trošku i promáčkat v hmoždíři (nebo kdekoliv jinde), aby se uvolnila její vůně, prolisovat stroužek česneku a všechno to

smíchat dohromady. Voilá! A je to. Chutná výborně s jakýmkoliv domácím chlebem, ale nejen na něm, vcelku na všem, co si vyberete :)