

FENYKLOVÝ SALÁT S JÁDRY Z GRANÁTOVÉHO JABLKA

cl

Instatlatina di finocchi e chicchi di melograno

Pro 2 osoby Doba přípravy: 20 minut

- 1 polévková lžice citronové šťávy
- 2–3 polévkové lžice za studena lisovaného olivového oleje
- sůl, pepř
- 2 tenké fenykové hlízy
- ½ granátového jablka

- 1 Citronovou šťávu smícháme s olejem, solí a pepřem do krémového dresinku, který odložíme stranou.
- 2 Fenykl omyjeme, očistíme a podélně rozpůlíme. Obě poloviny zpracujeme v dlouhé podélné hobliny, které vkládáme do misky.
- 3 Z granátového jablka vyjmeme lžící jádra (viz Tip), přičemž pracujeme nad hlubokým talířem. Jádra a zachycenou šťávu přidáme k fenyklu. Opatrně vmícháme připravený dresink.

♥ TIP: Aby se jádra z granátového jablka lépe oddělila, plod po celém obvodu naklepeme naběračkou. Granátové jablko uvedeným způsobem připravujeme k dalšímu zpracování asi 1 až 2 minuty. Teprve poté je rozpůlíme.

JEMNÝ CELEROVÝ SALÁT S VLAŠSKÝMI OŘECHY

cl

Fiammiferi di sedano rapa e noci

Pro 2 osoby Doba přípravy: 20 minut

- ½ malé celerové bulvy (200 g)
- 6 vlašských ořechů
- 4 polévkové lžice jablečného octa
- 8 lžic za studena lisovaného olivového oleje
- sůl, pepř
- případně klíčky či výhonky ředkviček na ozdobu

- 1 Celer oloupeme a nejprve nakrájíme na tenké plátky, které poté ještě zpracujeme na jemné proužky o tloušťce zápalky.
- 2 Ořechy vyloupeme a jádra nahrubo nasekáme.
- 3 Ocet, olej, sůl a pepř řádně prokvedláme. Proužky celeru promísíme s dresinkem, posypeme jádry vlašských ořechů a podle chuti zdobíme klíčky nebo výhonky ředkviček.



FAZOLOVÉ LUSKY S ČESNEKEM

dn

Stufato di fagiolini verdi

Pro 2 osoby Doba přípravy: 30 minut + 15 minut na dušení

1 velké zralé rajče
300 g čerstvých fazolových lusků
150 g brambor
1 stroužek česneku
1½ polévkové lžice za studena
lisovaného olivového oleje
sůl, pepř
½ svazku čerstvé saturejky

- 1 Rajče zblanšírujeme vroucí vodou a zbavíme slupky. Odstraníme stopku a dužinu nahrubo nakrájíme.
- 2 Fazolové lusky omyjeme, očistíme a rozpůlíme. Brambory oloupeme a nakrájíme na kostky o velikosti 1 cm. Česnek oloupeme, prolisujeme a zlehka orestujeme na olivovém oleji ve středně velkém hrnci. Přidáme kousky rajčat, fazole a brambory. Zalijeme vodou. Ochutíme solí a pepřem, přidáme saturejku a povaříme.
- 3 Zmírníme oheň, hrnec přiklopíme poklicí a zeleninu pomalu dusíme ještě 15 minut – fazole by měly být uvařené do poloměkka. Ke konci vaření poklici sejmeme a poněkud zesílíme oheň, aby se ze směsi odpařila tekutina.

BRAMBORY SE ŠALVĚJÍ

dn

Carote al forno con salvia

Pro 2 osoby Doba přípravy: 10 minut + 20 minut na vaření

250 g karotky
1 stroužek česneku
½ svazku šalvěže
1–2 polévkové lžice za studena
lisovaného olivového oleje
nahrubo mletá sůl, pepř

- 1 Troubu předehřejeme na 200 °C. Karotku oloupeme a nakrájíme na 1 cm silné plátky. Česnek oloupeme. Snítky šalvěže probereme a omyjeme, opatrně je osušíme. Otrháme lístky.
- 2 Kousky karotky promísíme s olivovým olejem a s lístky šalvěže, přidáme celý stroužek česneku. Osolíme a opepříme.
- 3 Karotku vložíme do malé zapékací misky. Zeleninu dusíme v troubě do poloměkka, asi 20 minut. Ihned podáváme.





PAPRIKA ^{cl} À LA LIPARSKÉ OSTROVY

Peperoni delle eolie

Pro 2–3 osoby Doba přípravy: 20 minut + pár hodin na odsolení kapar + 45 minut na vaření

2 polévkové lžíce kapar v soli
1 žlutá, červená a zelená paprika
50 g černých oliv bez pecek
sůl
4 polévkové lžíce strouhané
housky
4 polévkové lžíce za studena
lisovaného olivového oleje

- 1 Kapary opláchneme pod tekoucí vodou. Na 2–3 hodiny nasypeme do studené vody, kterou často měníme.
- 2 Troubu předehřejeme na 150 °C. Papriky omyjeme, podélně rozpůlíme, zbavíme stopek, semínek a dělicích stěn a dužinu podélně nakrájíme na proužky široké 1 cm. Plátky papriky klademe vedle sebe do zapékací misky.
- 3 Kapary slijeme, olivy nakrájíme na kolečka. Obé použijeme na posypání paprik. Zeleninu osolíme, posypeme strouhanou houskou a pokapeme olejem. Gratinujeme v troubě asi 30 minut. Nakonec papriky necháme asi 2 minuty pod rozpáleným grilem, dokud nezískají nahnědlou barvu. Vyjme-me z trouby a necháme na pár hodin odpočinout. Podáváme buď o pokojové teplotě, nebo studené. Ještě lépe chutnají papriky druhý den.

SLADKOKYSELÉ CIBULKY ^{cl}

Cipolle agrodolci

Pro 2 osoby Doba přípravy: 30–45 minut

400 g malých cibulek
2 polévkové lžíce za studena
lisovaného olivového oleje
1½ polévkové lžíce rýžového
sladu
½ l jablečného octa
1 ks bobkového listu
sůl, pepř

- 1 Cibulky oloupeme. V hrnci rozpálíme 2 polévkové lžíce oleje a cibulky na něm asi 2 minuty pražíme, až zezlátnou. Přidáme rýžový slad, ocet, bobkový list, sůl a pepř.
- 2 Cibulky dusíme zakryté poklicí na mírném ohni asi 20 minut, občas zamícháme. Před podáváním odstraníme bobkový list.



MLADÝ ŠPENÁT ^{cl} S PINIOVÝMI JÁDRY

Spinaci croccanti

Pro 2 osoby Doba přípravy: 20 minut

300 g mladého špenátu
1 stroužek česneku
1 polévková lžíce za studena
lisovaného olivového oleje
1 malá sušená chilli paprička
sůl
1½ polévkové lžíce piniových
jader (20 g)

- 1 Špenát řádně omyjeme ve studené vodě, odstraníme hrubé řapíky listů a zeleninu necháme dobře okapat v sítku.
- 2 Česnek oloupeme. Na pánvi rozpálíme 1 polévkovou lžící olivového oleje a česnek s chilli papričkou na něm smažíme asi 10 minut, až zezlátnou. Poté česnek i chilli papričku odstraníme z pánve a do horkého oleje vložíme špenát. Osolíme a v zakryté pánvi 2 minuty dusíme. Odstraníme poklici a špenát zprudka dusíme ještě další 2–3 minuty.
- 3 Mezitím pražíme na malé pánvi bez tuku po dobu 5 minut piniová jádra, která je nutno často obracet. Špenát podáváme vlažný, posypaný piniovými jádry.

KAROTKA SE ZÁZVOREM ^{cl}

Carote allo zenzero

Pro 2 osoby Doba přípravy: 15 minut

350 g karotky
3 čajové lžičky za studena
lisovaného olivového oleje
sůl
asi 25 g naprosto čerstvého
zázvoru

- 1 Karotky omyjeme, oloupeme a podélně rozčtvrtíme. Vzniklé čtvrtiny dále rozkrájíme na malé kousky.
- 2 Na pánvi rozpálíme olej. Karotku nasypeme do pánve, osolíme a za častého míchání dusíme 6–7 minut do poloměkka.
- 3 Zázvor oloupeme, nejemno nasekáme a přidáme ke karotce, případně můžeme zázvor pro dosažení obzvláště jemné chuti vkládat do většího lisu na česnek a rozmačkat jej ke karotce 1 minutu před ukončením dušení. Pokrm podáváme horký.