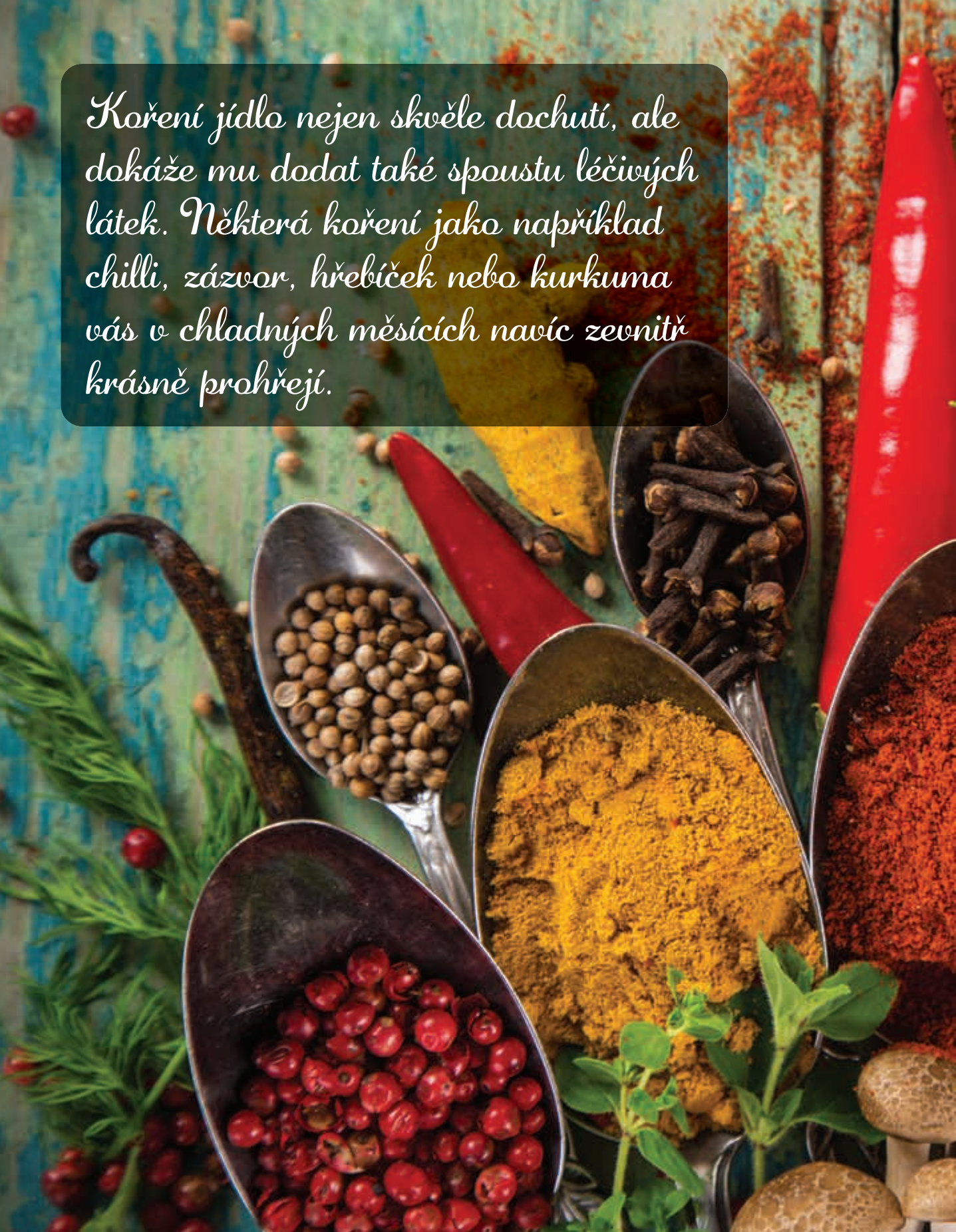


Koření jídlo nejen skvěle dochutí, ale dokáže mu dodat také spoustu léčivých látek. Některá koření jako například chilli, zázvor, hřebíček nebo kurkuma vás v chladných měsících navíc zevnitř krásně prohřeje.





TRHANÉ VEPŘOVÉ NA TACOS

Vepřová krkovice je v kuchyni často opomíjená. Na mexickou specialitu z pomalého hrnce se přitom hodí víc než dokonale. Tajemství fantastické chuti jednoduché náplně se ukrývá v kombinaci římského kmínu s pomeranči, šťávou z limetky a čerstvými papričkami jalapeños.

10 porcí

NA MARINÁDU

- 1 lžíce sušeného oregana
- 1 ½ lžičky soli
- 2 lžičky mletého římského kmínu
- 1 lžička mletého černého pepře
- 1 lžíce olivového oleje

NA VEPŘOVÉ MASO

- 2,5 kg vepřového ramínka, bez kůže a s kostmi nebo 2 kg bez kostí
- 1 cibule, oloupaná a nakrájená
- 1 paprička jalapeño, zbavená semínek a nakrájená
- 4 stroužky česneku, nakrájené nadrobno
- šťáva z 1 pomeranče
- šťáva z 1 limetky

Smíchejte všechny ingredience na marinádu a vetřete ji do vepřového masa. Maso vložte do pomalého hrnce o objemu 7 litrů tučnou stranou nahoru a pokladte cibulí, papričkami jalapeño a česnekem a zalijte šťávou z pomeranče a limetky.

Zakryjte a vařte 6 hodin na vysoký stupeň nebo 8–10 hodin na stupeň nízký. Hotové maso by mělo být měkké a mělo by jít snadno od kosti. Maso vyjměte z pomalého hrnce a dvěma vidličkami ho natrhejte na kousky.

Z výpeku v hrnci seškrábněte tuk. Pokud vám zbylo více jak 350–500 ml tekutiny, můžete ji nechat vydusit v pomalém hrnci při nastavení vhodném pro dušení a bez pokličky, nebo na pánvi.

Vypečenou šťávou zalijte vepřové maso. Tacos podávejte s oblohou dle vlastní chuti a fantazie, například s kousky rajčat, guacamole, trhaným salátem nebo plátky černých oliv.





KRÉMOVÉ RIZOTO SE ŠUNKOU A PANCETTŮU

Pomalý hrnec hravě zvládne i dokonalé italské rizoto, a to bez otravného míchání.

6 porcí

125 g pancetty, nakrájené na kostičky o velikosti 0,5 cm
200 g uzené sušené šunky, nakrájené na kostičky o velikosti 0,5 cm
1 litr kuřecího vývaru
225 g rýže Arborio
1 lžička sušeného česneku
½ lžičky sušené cibule
10 lístků čerstvé šalvěje, pokrájených nebo ½ lžíce šalvěje sušené
1 lžička soli nebo podle chuti
¼ lžičky mletého černého pepře
20 g strouhaného parmezánu

Pancettu opékejte 5 minut za stálého míchání na mírném ohni v pánvi s nepřilnavým dnem, aby byla křupavá.

Opečenou pancettu přesuňte do pomalého hrnce o objemu 4,5 litru, přidejte šunku, vývar, rýži, sušený česnek a cibuli, šalvěj, sůl a pepř a dobře promíchejte. Zakryjte pokličkou a vařte 2 hodiny na vysoký stupeň nebo 4 hodiny na stupeň nízký, aby rýže byla měkká, přičemž obsah hrnce během vaření dvakrát promíchejte.

Nakonec vmíchejte parmezán a 10 minut povařte, aby se sýr rozpustil.

POMALU TAŽENÁ ŽEBÍRKA S BARBECUE OMÁČKOU

Sladkou karamelovou tečku žebírkům jednoduše dodáte, když je na závěr dáte na pár minut pod gril. V marinádě je klidně nechte uležet přes noc, aby maso nasáklo všechny chutě a vůně.

6 porcí

NA OMÁČKU

450 g kečupu
250 ml vody
50 ml jablečného octa
8 lžic třtinového cukru
½ lžíce mletého černého pepře
½ lžíce mletého hořčičného semínka
½–1 lžička chilli vloček
1 lžička česneku v prášku
1 lžička cibule v prášku
1 lžička mleté papriky
1 lžíce melasy
½ lžíce citronové šťávy
½ lžíce worcestrové omáčky
špetka kajenského pepře (nemusí být)
sůl podle chuti

NA ŽEBÍRKA

3–4 kg žebírek
1 lžíce hořčice v prášku
1 lžíce černého pepře
1 lžíce cibule v prášku
1 lžíce česneku v prášku
1 lžíce sladké papriky
1 lžíce světlého třtinového cukru
½ lžíce soli
2 lžíce extra panenského olivového oleje

Všechny přísady na omáčku smíchejte ve středně velké pánvi a přiveďte k varu. Potom teplotu snižte a za občasného míchání 15 minut povařte. Omáčku nechte vychladnout a uložte do ledničky do doby, kdy budete chystat žebírka.

Žebírka opláchněte a osušte. Poté je otočte a zbavte blány (tenkého povlaku bílé barvy), který se táhne po zadní straně žebírek. Blánu vyhodte.

Nyní si připravte marinádu. V misce smíchejte hořčici v prášku, pepř, cibuli a česnek v prášku, sladkou papriku a hnědý cukr. Žebírka z obou stran potřete olivovým olejem a vetřete do nich směs koření. Poté je zakryjte a nechte v lednici marinovat přes noc.

Připravená žebírka vložte do pomalého hrnce o objemu 7 litrů. V případě potřeby je seřízněte tak, aby se vešla do varné nádoby. Lžící naneste polovinu barbecue omáčky mezi jednotlivé vrstvy žebírek. Poté hrnec zakryjte a vařte 6–7 hodin na pomalý stupeň, aby žebírka byla měkká a propečená.

Troubu nastavte na gril a zapněte. Žebírka rozložte na pečicí papír se zahnutými okraji a štávu z hrnce vylijte. Žebírka potřete zbylou omáčkou a opékejte pod grilem 5–7 minut, aby se na nich vytvořila křupavá krustička. Poté žebírka naporcujte na jednotlivé dílky a podávejte.



CHILLI CON CARNE

Na chilli con carne nedají dopustit strávníci snad nikde ve světě. V pomalém hrnci má navíc ideální podmínky, aby se všechny chutě rozvinuly do celé své krásy.

8–10 porcí

2 lžíce olivového oleje
1 cibule, oloupaná a nakrájená
4 stroužky česneku, oloupané a nakrájené nadrobno
1 zelená paprika
1,3 kg mletého hovězího
2 lžíce olivového oleje
4–6 lžic mletého chilli nebo podle chuti
1 lžíce mletého římského kmínu
1 lžíce sušeného oregana
1 lžíce pálivé chilli omáčky
1 lžička kajenského pepře
3 lžíce mouky masa harina nebo polenty namleté nahrubo
750 ml rajčatové šťávy
500 ml hovězího vývaru
425 g červených fazolí z konzervy, scezených a propláchnutých
sůl a čerstvě mletý černý pepř

Olivový olej rozehejte v pánvi, přisypte cibuli, česnek a zelenou papriku a lehce osmažte, aby zelenina změkla. K zelenině přidejte mleté maso a opečte dohněda. Poté směs přesuňte do pomalého hrnce o objemu 4,5 litru.

V misce smíchejte chilli, římský kmín, oregano, pálivou omáčku, kajenský pepř s moukou nebo polentou a vmíchejte k masu. Nakonec přimíchejte i rajčatovou šťávu a hovězí vývar.

Pomalý hrnec zakryjte a vařte 3,5 hodiny na vysoký stupeň nebo 7 hodin na stupeň nízký. Hodinu před podáváním přimíchejte do hrnce také fazole.

Před podáváním dochutte dle chuti kořením, případně dosolte a opepřete.



JEHNĚČÍ TAŽÍN

Dlouhé vaření v marockém stylu promění i levnější jehněčí maso v lahodnou hutnou večeři, ve které se chuť křehkého masa prolíná s cizrnou a kousky sušeného ovoce.

K jehněčímu tažínu se hodí například kuskus s větší špetkou šafránu.

6–8 porcí

125 g cizrny v suchém stavu

2 lžíce olivového oleje

1,3 kg jehněčí plece, nakrájené na kostičky o velikosti cca 2,5 cm

mořská sůl a čerstvě mletý černý pepř

2 stroužky česneku v celku + 3 nakrájené nadrobno

1 větší celá skořice, rozlomená na půl

1 větší cibule, nakrájená na kostičky

5 lžiček koření směsi Ras el Hanout (viz poznámka)

1 lžíce strouhaného čerstvého zázvoru

200 g rajčat z konzervy i s nálevem, nakrájených na kostičky

cca 600 ml kuřecího vývaru s nízkým obsahem soli

65 g sušených půlek meruněk

K PODÁVÁNÍ

kuskus

posekaná nať čerstvého koriandru

Cizrnu nasypete do středně velkého hrnce a zalijte vodou tak, aby nad sušenými plody bylo 5 cm tekutiny a nechte namáčet přes noc.

Následující den cizrnu scedte, propláchněte a přesypete do pomalého hrnce o objemu 4,5–6 litrů.

Olej rozehejte ve velké pánvi se silným dnem na středním plameni. Jehněčí maso osolte, opepřete a po menších dávkách opékejte v pánvi ze všech stran přibližně 4 minuty. Poté přesuňte do pomalého hrnce. Takto postupně zpracujte všechno maso. K opečenému masu přidejte celé stroužky česneku a skořici.

Do pánve přidejte cibuli, koření a zázvor a opékejte 2 minuty, aby cibule byla měkká. Obsah pánve občas prohodte. Opečenou cibuli přidejte do pomalého hrnce se všemi zbývajícími přísadami, zakryjte a vařte 4 hodiny na vysoký stupeň nebo 8 hodin na stupeň nízký.

Jehněčí maso podávejte s kuskusem a koriandrem.

Poznámka:

Pokud si koření Ras el Hanout chcete připravit doma, smíchejte po $\frac{3}{4}$ lžičky mletého římského kmínu, mletého zázvoru a soli, po $\frac{1}{2}$ lžičce mletého černého pepře, mleté skořice, mletých semínek koriandru a kajenského pepře a všechny druhy koření společně podrťte. Nakonec přimíchejte $\frac{1}{4}$ lžičky mletého česneku.

