

Pre priateľov

Kým sa rozohreje gril, ponúknite chuťovky s chlebom, olivami a so zeleninou



Babaganuș

Potrebuje:

3 baklažány, 2 strúčiky cesnaku, 200 ml olivového oleja, 3 lyžice pasty tahini z obchodu, 20 g petržlenovej vňate, citrónovú šťavu

Ako na to: Baklažány rozkrojíme na polovice a upečieme. Po vychladnutí dužinu vydlabeme a v kuchynskom robote ju rozmixujeme spolu s ostatnými ingredienciami. Nakoniec dosolíme a pridáme citrónovú šťavu podľa chuti.

Hummus

Potrebuje:

1 kg suchého cíceru, 3 strúčiky cesnaku, 1 čili papričku, olivový olej, soľ, čierne korenie, 2 lyžice pasty tahini, citrónovú šťavu

Ako na to: Cícer cez noc namočíme do vody. Zlejeme ju a v novej vode uvaríme cícer do mäkka. Spolu s ostatnými ingredienciami rozmixujeme v kuchynskom mixéri. Dochutíme soľou, korením a citrónovou šťavou podľa chuti.

Falafel

Potrebuje:

200 g bôbu, 200 g suchého cíceru, 1 jarnú cibuľu, 1 čili papričku, 20 g petržlenovej vňate, 20 g koriandra, pol lyžičky prášku do pečiva, pol lyžičky kajenského korenia, štipku drvených semiačok koriandra, 4 strúčiky cesnaku, soľ, čierne korenie

Ako na to: Bôb a cícer cez noc namočíme do vody. Potom bôb olúpeme a uvaríme do mäkka. Cícer nevaríme. Uvarený bôb a namočený cícer rozmixujeme spolu s ostatnými ingredienciami. Dochutíme. Lyžičkami tvarujeme malé fašírky a fritujeme ich v rozpálenom oleji do zlatista.

V horúcich dňoch si pripravte jedlá, ktoré vám nezafažia žalúdok, a pritom potešia všetky zmysly. „Studená uhorková polievka je ne-tradičná, arabské predjedlá meze sú zas vhodné na letné posedenie s priateľmi či ako predjedlo na grilovačke,“ radí šéfkuchár Jozef Riska z reštaurácie Carnevale. Výrazné chute hummusu a babaganušu môžete doplniť tým, čo máte radi

- olivami, arabským chlebom, marinovanou zeleninou. Spojenie kvalitného mäsa a sviežej sezónnej zeleniny je ideálne. Pripravte si ich spolu na grile.

V lete sa zbytočne nezafažujte ťažkými prílohami, veď sa dá nekonečne čarovať s tým, čo ponúka záhradka alebo trh. Doprajte si sladkú bodku z mangovej peny. „Ideálny letný dezert je hotový bez dlhej prípravy,“ dodáva Riska. ■

Leto na stole



Foto: MARIA CANDRAKOVA



Studená uhorková polievka

pre 2 osoby

Potrebujeme:

1 uhorku, 50 ml kyslej
smotany, 1 lyžicu bieleho
vínneho octu, 50 ml bieleho
jogurtu, 100 g kreviet,
1 strúčik cesnaku, soľ, čierne
korenie, kôpor, olivový olej

Ako na to: Krevety najprv krátko obvaríme vo vode či vývare, stačí minútku a rýchlo ich schladí-

me. Potom ich marinujeme s pretlačeným cesnakom, nasekaným kôprom a olivovým olejom. Uhorku ošúpeme, zbavíme vnútra s jadierkami a v kuchynskom robote rozmixujeme spolu s cesnakom. Do rozmixovanej hmoty pridáme kôpor, soľ, korenie, jogurt a kyslú smotanu a dobre rozmiešame. Polievku necháme vychladiť a podávame studenú s marinovanými krevetami.

Letné špeciality



Pripravil šéfkuchár
z bratislavskej reštaurácie
Carnevalle Jozef Riska

Steak so zeleninou

pre 1 osobu

Potrebujeme:

200 g hovädzej sviečkovice,
soľ, čierne korenie,
olivový olej, sezónnu zeleninu
podľa chuti - cuketu, patizón,
redkovku, šampiňóny, špargfu,
cherry paradajky

Ako na to: Na dobrý steak nepotrebujeme žiadne špeciálne kore-

niny, ak je mäso kvalitné. Pripravujeme ho na dobre rozpálenom grile. Stačí pridať soľ a dopieť ho z každej strany na požadovanú úroveň. Odporúčam medium rare až medium. K steaku sa hodia rôzne druhy omáčok a najmä sezónna zelenina, grilovaná alebo pečená. Zeleninu môžeme aj marinovať v zmesi olivového oleja a bylín.



Foto: Mária Candráková



Foto: Mária Candráková

Mangový mousse s malinami

pre 2 osoby

Potrebujeme:

500 g manga, 200 g kryštálového
cukru, 10 g plátkovej želatíny,
500 ml šľahačky,
250 g čerstvých malín

Ako na to: Mango očistíme a rozmixujeme dužinu. Pyré nalejeme do hrnca a spolu s cukrom zohrievame, kým sa cukor nerozpustí. Pridáme želatínu, kto-

rú sme nechali napučať v studenej vode a vyžmýkali. Miešame, kým sa nerozpustí, ale nesmie vriieť. Po vychladnutí do hmoty opatrne vmiešame polovysľahanú šľahačku, ale už dlho nemiešame. V pohári vrstvieme striedavo mousse a čerstvé maliny. Necháme v chladničke stuhnúť aspoň hodinu a podávame. Môžeme ozdobiť napríklad makrónkou.