

# **Svět na talíři**

# **KUCHAŘKA**





Díky projektu Svět na talíři jsme celý rok ochutnávali tradiční pokrmy z rozličných zemí jako třeba Turecko, Amerika, Angola nebo Japonsko. Pozvaní hosté z těchto zemí nám ukázali přípravu národní speciality, popovídali o své zemi, ale i o životě v České republice. Společná ochutnávka na závěr našich setkání potvrdila, že jídlo spojuje lidi napříč

názory, věkem, národností a jinými bariérami.

Kuchařka Svět na talíři obsahuje naše oblíbené recepty, z nichž mnohé jsme už zkusili sami uvařit kamarádům a rodinám. Je v nich zachycený opravdu věrohodný postup přípravy, obsahují dostupné ingredience a dají se uvařit v podmínkách české kuchyně. Ať už si vyberete k přípravě fejoiadu nebo ojokadon, přejeme, aby se přátelská a otevřená atmosféra přenesla i do vaší kuchyně, ať už pozvete ke stolu kohokoli.

*Klára Dobiášová, koordinátorka projektu*



„Projekt je spolufinancován Evropskou unií z Evropského fondu pro integraci státních příslušníků třetích zemí“ (EIF 2010 – 42).



# OBSAH

- |                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| <b>1. VELKÁ JÍDLA...</b>       | <b>str. 4</b>  |
| <b>2. PLACKY A TAŠTIČKY...</b> | <b>str. 12</b> |
| <b>3. Z JEDNOHO HRNCE...</b>   | <b>str. 20</b> |
| <b>4. SLADKOSTI...</b>         | <b>str. 26</b> |
| <b>5. NĚCO NAVÍC...</b>        | <b>str. 30</b> |



**Angola**

## **FEIJOADA S FUNGE**

str. 5



**Angola**

## **COZIDO S RYBOU**

str. 6



**Arménie**

## **KEBAP**

str. 7



**Japonsko**

## **OYAKODON**

str. 8



**Srbsko**

## **PLNĚNÉ PAPRIKY**

str. 9



**USA**

## **CHILLI CON CARNE**

str. 10



**Vietnam**

## **XÔI**

str. 11

# 1. VELKÁ JÍDLA



## Angola FEIJOADA S FUNGE

POČET PORCÍ: 10

INGREDIENCE:

1 kg barevných červenočerných fazolí

4 cibule

1 velká paprika

4 rajčatové protlaky (malé balení)

2 kostky bujónu

olej

bobkový list

1 kg krupičné kaše

pepř

sůl

Fazole namočíme na noc a v té samé vodě je začneme vařit. V průběhu vaření přidáváme bujón, bobkový list, sůl a pepř. Na pánvi osmahneme najemno nakrájenou cibulku a papriku, které pak přimícháme do fazolí. Sledujeme měkkost fazolí a ke konci vaření přidáme rajčatové protlaky a česnek. Funge se v Angole dělá ze směsi místních druhů mouk, nejčastěji z kukuřičné. My můžeme použít krupičnou kaši. Přivedeme k varu vodu v hrnci, přisypáváme krupičnou kaši a zároveň rychle a silně hněteme vznikající těsto. Výsledkem musí být tužší lepivá hmota, kterou přiklopíme mezi dva talíře. K tomuto jídlu se skvěle hodí pálivá omáčka jindungo, kterou najdete na str. 31.

**Tip:** Toto angolské jídlo potěší nejen vegetariány, ale všechny milovníky luštěnin.

## Angola

# COZIDO S RYBOU



POČET PORCÍ: 4

INGREDIENCE:

1 kg brambor  
malá hlávka bílého zelí  
4 mrkve  
bobkový list  
sůl  
5 vajec  
4 kusy ryby (např. treska)  
česnek  
sůl

Jednotlivé listy bílého zelí oddělíme a asi polovinu vyskládáme na dno velkého hrnce. Na něj poklademe na velké kostky nakrájené brambory. Oloupanou mrkev rozkrojíme podélně na půlky a dáme na brambory. Poslední vrstvou budou opět zelné listy. Prosolíme a bobkový list přidáme dle chuti. Hrnec zalijeme vodou a necháme půl hodiny vařit, dokud není všechno měkké. Poté přidáme uvařená vejce. Z česneku a soli utřeme pastu a tou z obou stran pomažeme rybu. Takto připravenou rybu můžeme buď péct v troubě nebo osmažit na oleji v pánvi. Ostré omáčky na dochucení najdete na str. 31.

**Tip: Ryba a zelenina - lehké jídlo, které vás zasytí!**



## Arménie

# KEBAP

POČET PORCÍ: 6

INGREDIENCE:

½ kg mletého hovězího masa

½ kg mletého vepřového masa

200 g cibule

2-3 stroužky česneku podle chuti

čerstvé bylinky: petržel, kopr, koriandr, celerová nať,  
bazalka (lze nahradit sušenými)

pepř

červená paprika

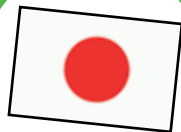
sůl

Cibuli nakrájíme najemno a poté všechny ingredience smícháme. Dobře propracujeme holýma rukama. Tvarujeme z masa válečky a ty klademe na plech lehce potřený olejem. Můžeme je dávat těsně k sobě. Pečeme při teplotě 220 °C alespoň 30 minut. V případě potřeby můžeme v průběhu pečení obrátit.

**Tip:** K tomuto jídlu můžeme podávat například lilek. Postup přípravy tak, jak ho dělají v Arménii, najdete na str. 32.



## Japonsko **OYAKODON**



**POČET PORCÍ: 4**

**INGREDIENCE:**

1 kg kuřecích prsních řízků

½ kg cibule

½ kg rýže

8 vajec

sojová omáčka (doporučujeme připlatit za kvalitu – např. značka Kikkoman)

cukr

sůl

voda

Na velkou rozehrátou pánev nalijeme 2 dcl vody, přidáme 2 lžičce cukru, 3-5 lžic sojové omáčky, špetku soli, promícháme a necháme spojit. Nasypeme cibuli nakrájenou na půlkolečka. Až cibule změkne, přidáme kuřecí maso nakrájené na nudličky. Po změknutí masa zalijeme směs rozmíchanými vejci a necháme projít varem. Jako přílohu připravíme rýži. Nasypeme ji do velkého hrnce a řádně propláchneme. Poté zalijeme vodou asi dva centimetry nad rýží, priklopíme pokličkou a vaříme na mírném plameni, dokud se voda úplně neodpaří.

**Tip: Jednoduché jídlo, které Vás překvapí svou chutí.**



## Srbsko PLNĚNÉ PAPIKY

POČET PORCÍ: 8

INGREDIENCE:

1 kg mletého masa (směs hovězího a vepřového)

olej

2 větší cibule

300 g rýže

2 kg paprik

2 lžice mouky

2 brambory

vegeta

sladká mletá paprika

Cibuli nakrájíme na kostičky a osmažíme na oleji. V míse smícháme s mletým masem a přidáme vařenou ryži, mletou papriku, vegetu a mouku. Touto směsí plníme papriky, které uzavřeme plátkem brambory, aby směs při pečení nevytekla. Papriky vyskládáme na plech potřený olejem a pečeme asi 75 minut při 200 °C.

**Tip: Plněné papriky se vaří snad v každé české domácnosti. Zkuste tento srbský způsob přípravy!**

## USA CHILLI CON CARNE



POČET PORCÍ: 2

INGREDIENCE:

½ kg mletého hovězího masa

1 plechovka sterilovaných červených fazolí

1 plechovka konzervovaných rajčat nebo protlak

½ cibule

2 stroužky česneku

olej

sůl

nastrouhaný sýr čedar

láhev tmavého piva

zakysaná smetana

směs koření chilli con carne nebo podle chuti: černý pepř, kmín, mletá paprika, chilli, skořice

Hovězí maso osmahneme na troše oleje na pánvi. Přidáme sůl a koření. Na druhé pánvi osmahneme na oleji cibulku, až zeskloutí. Jakmile se maso zatáhne, přidáme cibuli, fazole, rajčata, česnek a zalijeme černým pivem. Pod pokličkou na mírném plameni dusíme. Čím déle, tím lépe. Podáváme s chlebem a podle chuti posypeme strouhaným sýrem a přidáme zakysanou smetanu.

**Tip:** Nahraďte chleba například pitou či arabským chlebem, který koupíte v obchodě, nebo zkuste některou z placek v této kuchařce.



## Vietnam XÔI

POČET PORCÍ: 8

### INGREDIENCE:

černé fazole (ve skutečnosti jsou bílé)  
rýže (sweet rice, která se používá také na sushi)  
tofu  
česnek  
jarní cibulka  
slané dochucovadlo s glutamátem – bôt canh  
rajčata  
vietnamská vepřová šunka  
krevetové brambůrky - Bánh phong tôm  
vietnamský špenát –Rau Muong  
cukr  
sůl

Černé fazole a rýži namočíme zvlášť na 45 minut do vody. Poté obojí smícháme a dáme vařit na páru přibližně na 45 minut, dokud není obojí měkké. Po uvaření dochutíme cukrem (1 polévková lžice) a solí. Nechochujeme během vaření, aby cukr nezkaramelizoval. Tofu nakrájíme na kostičky a smažíme ve velkém množství oleje, dokud tofu nezžhnedne. Na novou pánev dáme trochu oleje, česnek nakrájený na plátky, jarní cibulku nakrájenou na kolečka, rajčata, trochu vody a glutamát sodný či sůl. Povaříme, až zelenina změkne. Od „špenátu“ otrháme staré stvoly a kořínky. Neodstraňujeme však celé stonky, ty při osmažení změknou. V pánvi rozehřejeme olej a vložíme omytý špenát, přidáme česnek a kousky další zeleniny (podle chuti např. rajče, paprika). Dochutíme solí či glutamátem. Vietnamskou šunku nakrájíme na špalíčky a můžeme podávat. Krevetové chipsy smažíme ve velkém množství rozpáleného oleje, dokud nenabudou objem. Všechna jídla naložíme na samostatné talířky a hostům nabídneme misky, do kterých si podle chuti mohou sami nabírat.

**Tip: Všechny ingredience se dají koupit na vietnamské tržnici (v Brně na ulici Olomoucká, v Praze tržnice SAPA).**



**Gruzie**  
**CHAČAPURI**

str. 13



**Indie**  
**PARÁTHA**

str. 14



**Inguško**  
**ČAPILG**

str. 16



**Kazachstán**  
**MANTY**

str. 17



**Turecko**  
**DÜRÜM**

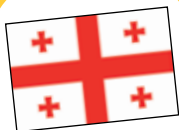
str. 18



**Ukrajina**  
**VARENYKY**

str. 19

## 2. PLACKY A TAŠTIČKY



## Gruzie CHAČAPURI

POČET PORCÍ: 1 placka

INGREDIENCE:

250 g mouky

2 g kvasnic

5 g soli

80 ml vody

300 g sýra (brynza, mascarpone nebo žervé)

100 g rozpuštěného másla

10 ml rostlinného oleje

cukr

Z kvasnic, vody a trochy cukru necháme vzejít kvásek, který přidáme do mouky. Osolíme, přidáme olej a vypracujeme těsto. Necháme 15 minut odpočinout. Poté těsto zabalíme do igelitového sáčku a dáme na 15 minut do ledničky. Mezitím si nastrouháme sýr a zpracujeme ho do jedné kuličky. Podle chuti můžeme přisolit. Těsto vyndáme z ledničky, rozválíme na plát o něco větší než je koule sýra. Tu na plát položíme a do těsta, které poctivě utáhneme, zabalíme. Poté pěstí z obou stran vzniklou kouli opatrně rozmačkáme do placky, aby se těsto nepotrhalo. Celou placku poté ještě jednou vyválíme na placku cca 1 cm tlustou. Uprostřed placky nařízeme nožem kříž a těsto malinko rozděláme, aby mohla po dobu pečení unikat pára. Pečeme v troubě vyhřáté na 200 °C asi 15 minut. Poté chačapuri vytáhneme, potřeme po povrchu máslem a vrátíme na chvíli do trouby, aby se máslo opeklo.

**Tip: Plněná chlebová placka je sice prostá, ale výborná!**

## Indie PARÁTHA



POČET PORCÍ: 15 placek

INGREDIENCE:

½ kg hladké mouky

lžice soli

½ dcl oleje (nejlépe kokosový nebo palmový)

250 ml mléka

voda

Suroviny zpracujeme ve vláčné těsto. Dle potřeby přidáváme vodu či mouku. Necháme ho 30 minut odležet. Odležené těsto nakrájíme na kousky, ze kterých rukama nebo válečkem roztahujeme placky. Můžeme také vyzkoušet pokročilou metodu, kdy vezmeme do ruky kousek těsta a práskáme jím o stůl (jako bičem). Postupně nám vznikne vytáhlý „had“, kterého smotáme do „šneka“. Takto připravené šneky vyválíme válečkem do tvaru placky. Placky smažíme na oleji z obou stran. Nafukují se podobně jako langoše.

**Tip:** Pokročilá metoda přípravy placek vás a vaše děti jistě v kuchyni pobaví a při jejím použití budou mít placky tu správnou „strukturu“.



**Indické placky parátha můžeme smažit na oleji nebo opéct na pánvi nasucho.**



## Inguško ČAPILG



**POČET PORCÍ:** 10 placek

### INGREDIENCE:

1kg hladké mouky  
3 tvarohy na strouhání (nebo co nejméně vodnaté)  
1 velký bílý jogurt  
1 svazek jarní cibulky  
pórek (podle chuti)  
3 vejce  
1 máslo  
olej  
sůl  
jedlá soda

Nejprve si připravíme náplň do placek. Tvarohy nastroháme do misky, nasekáme zelené části jarní cibulky a osolíme. Přidáme 3 rozmíchaná vejce, aby tvaroh z placek nevytékal. Vše řádně promícháme. Kilo hladké mouky vysypeme do velké mísy. Do jogurtu, který by měl mít pokojovou teplotu, přidáme lžičku soli a jedlé sody. Takto připravený jogurt vylijeme doprostřed mísy na mouku a pomalu ze stran do něj dlaněmi nahrnujeme mouku. Pod rukama nám vzniká jemné těsto, které přealujeme a spíše hladíme než hněteme. Těsto přemístíme na vál vysypaný hladkou moukou a rozdělíme ho na menší díly. Každý díl rozpláceme dlaní na malou placku, na ni položíme vrchovatou lžiči náplně a zabalíme. Znovu dlaní rozpláceme na placku (jemně) a s pomocí válečku jemně roztahujeme těsto s náplní do větší placky velikosti pánve. Nyní máme dvě možnosti. Buď placku opečeme na kvalitní pánvi bez tuku, dokud obě strany nezžhnědnou. Poté ji okamžitě opláchneme v horké vodě, aby se z ní omyla zbylá mouka, a potřeme ji rozpuštěným máslem podle chuti. Druhá možnost je smažit placky na oleji (jako langoše). Poté je necháme okapat a můžeme servírovat.

**Tip:** Placky doporučujeme podávat se salátem.



## Kazachstán

# MANTY

POČET PORCÍ: 6

INGREDIENCE:

1 kg hladké mouky  
1 kg mletého hovězího masa  
1 kg cibule  
2 vejce  
voda (podle potřeby)  
sůl  
pepř

!!! K přípravě receptu potřebujeme parní hrnec!!!

Mouku nasypeme do větší mísy, přidáme vejce a lžici soli. Postupně přidáváme vodu tak, abychom vypracovali pružné těsto, které necháme 10 minut odpočinout pod utěrkou. Poté si těsto rozdělíme na 6 menších bochánků, které znovu necháme odležet 10 minut pod utěrkou. Mezitím si připravíme náplň. Cibuli nakrájíme na malé kostičky, smícháme s masem, osolíme, opepříme a řádně prohněteme. Z bochánků vyválíme tenké pláty těsta (asi 2 mm), které rozdělíme na čtverečky asi 10 x 10 cm. Na každý dáme vrchovatou lžící náplně a zabalíme tak, že přetáhneme cípy k sobě a uprostřed spojíme. Není potřeba příliš utěšňovat, protože manty budou v hrnci stát v páře a nebudou vytékat. V parním hrnci manty vaříme 40 minut.

**Tip: K mantám můžete podávat salát a omáčku podle receptu ze strany 35.**

## Turecko DÜRÜM



POČET PORCÍ: 10 placek

INGREDIENCE:

½ kg hovězího mletého masa

2 velké cibule

1/3 másla

pepř

mletá paprika

rajčatový protlak

10 placek (např. lavash)

sůl

Hovězí maso osmahneme na pánvi na másle. Jakmile maso zhnědne, přidáme nakrájenou cibuli, rajčatový protlak, mletý pepř, mletou papriku a sůl. Všechno necháme propojit a změkhnout. Touto směsí spolu s kostičkami rajčat a lžící ayranu (viz. str. 37) plníme placky. Placky smotáme, jeden konec ohneme, aby kousky náplně nevypadávaly, a podáváme s nápojem ayran.

Tip: Placky můžete udělat i s sebou "do ruky". V tom případě je zabalte do kousku alobalu, aby se lépe jedly a náplň nevypadávala.



## Ukrajina

# VARENYKY

POČET PORCÍ: 6

INGREDIENCE:

½ kg hladké mouky  
1 tvaroh (co nejméně tekutý)  
4 velké brambory  
1 zakysaná smetana  
3 vejce  
1 velká cibule  
olej  
sůl  
máslo

Nejprve uvaříme brambory v osolené vodě a poté je rozmačkáme do kaše. Na oleji osmažíme nadrobno nakrájenou cibulku a vmícháme do brambor. Vzniklou směs vychladíme. Těsto připravíme smícháním mouky, špetky soli, vajec a vody. Mouku přidáváme tak, aby se hotové těsto nelepilo na ruce. Těsto vyválíme na 2 mm a vykrajujeme z něj kolečka (můžeme si pomoci sklenicí). Na kolečka dáme bramborovou směs tak, abychom mohli taštičku zabalit a směs nevytékala. Okraje dobře uzavřeme. Taštičky vaříme v osolené vodě asi 10 -15 minut (dokud nevyplavou na povrch). Po vytažení z vody je rychle rozdělíme nebo pomazeme máslem, aby se neslepily. Můžeme vyzkoušet i variantu s tvarohovou náplní. Tvaroh osolíme a přimícháme žloutek.

**Tip: Taštičky na talíři ozdobíme zakysanou smetanou, která se k nim výborně hodí.**



**Angola**

**CALDERADA**

str. 21



**Indie**

**ZELENINOVÉ SÁBDŽÍ**

str. 22



**Mongolsko**

**BANSHTAI SHUL**

str. 23



**Srbsko**

**FAZOLOVÁ POLÉVKA**

str. 25

**3. Z JEDNOHO HRNCE**



## Angola CALDERADA

POČET PORCÍ: 4

INGREDIENCE:

2 kuřecí čtvrtky

5 velkých brambor

½ česnekové hlavy

1 cibule

2 rajčata

2 zelené papriky

bobkový list

1 lžička soli

olej

1 lžíce rajčatového protlaku

1 lžíce vinného octa

Do hrnce postupně dáme kuřecí čtvrtky nakrájené na velké kusy (i s kostmi), utřený česnek, vinný ocet, lžičku soli, brambory nakrájené na čtvrtky, rajčata nakrájené na kolečka, papriku nakrájenou na tenké proužky a cibuli nakrájenou na kolečka. Promícháme metodou nadhazování hrnce (nemícháme vařečkou ani rukama), polijeme olejem a přidáme rajčatový protlak. Přikryjeme poklicí a dámě vařit na mírný plamen. Pokud se calderada začne připalovat, podlijeme vodou. Vaříme 30-40 minut. V průběhu vaření opět mícháme metodou nadhazování hrnce, abychom nepoškodili brambory.

**Tip: Vydatné jídlo, které není nijak náročné na přípravu.**

## Indie

# ZELENINOVÉ SÁBDŽÍ



POČET PORCÍ: 10

INGREDIENCE:

Koření: kardamom, skořice celá, chilli papričky, hřebíček, hořčičné semínko, římský kmín, pepř, řecké seno

česnek

zázvor

mrkev

brambory

celer

červená řepa

červené zelí

cibule

pórek

Nejdříve si připravíme kořeněný základ. Do velkého hrnce dáme olej a postupně do něj přidáváme koření od největšího po nejmenší. Množství volíme podle chuti. Necháme opéct a provonět a poté přidáme oloupaný a nahrubo nakrájený česnek a zázvor. Opět necháme chvíli opéct. Poté přidáváme nakrájenou zeleninu nakrájenou na kostky. Množství volíme opět podle naší chuti. Všechno promícháme, zalijeme do dvou třetin vodou a necháme pod pokličkou změkchnout a propojit chutě.

**Tip:** Toto krásně barevné jídlo jistě potěší i Váš zrak. Podávejte s plackami ze str. 14 a kokosovým čatný ze str. 33.



## Mongolsko **BANSHTAI SHUL**

**POČET PORCÍ: 4**

**INGREDIENCE:**

250 g polohrubé mouky  
250 g hovězího masa  
250 g mletého hovězího masa  
3 stroužky česneku  
1 velká cibule  
2 velké brambory  
1 mrkev  
olej  
sůl

Nejprve připravíme těsto na knedlíčky a nudle. Z mouky a vody uděláme těsto a přidáme sůl. Těsto necháme uležet. Jako náplň smícháme mleté hovězí maso, nejmenno nakrájenou cibuli a česnek. Přidáme trošku soli a vody. Těsto vyválíme na 2 mm, rozdělíme ho na malé dílky a doválíme natenko. Balíme do něj připravenou směs a tvarujeme do knedlíčků. Hovězí maso nakrájíme na malé kousky. Oloupeme a nakrájíme brambory a mrkev. Ve velkém hrnci na oleji osmažíme všechny kousky masa a zeleniny, přidáme vodu a sůl a necháme asi 20 minut vařit. Přidáme knedlíčky „banš“ a necháme povařit dalších 10 minut.

**Tip: Tuto vydatnou polévku doporučujeme zvláště v zimě.**





**Zeleninové sábdží hraje všemi barvami a při jeho přípravě provoníte kořením nejen kuchyni.**



## Srbsko

# FAZOLOVÁ POLÉVKA

POČET PORCÍ: 8

INGREDIENCE:

1 kg uzeného masa (případně jiný druh masa)

2 větší cibule

2 mrkve

2 brambory

250 g fazolí

mouka na zahuštění

mletá sladká paprika

vegeta

sůl

Všechno vaříme asi 2 hodiny v hrnci. Nakonec přidáme cibulku osmaženou na oleji, mletou sladkou papriku a 2 lžíce mouky.

**Tip: Polévka, která opravdu zasytí.**



Arménie

**MEDOVNÍK**

str. 27



Gruzie

**ČURČCHELA**

str. 29

**4. SLADKOSTI**



## Arménie

# MEDOVNÍK

POČET PORCÍ: 15 kousků

INGREDIENCE:

**Korpus:**

6 vajec

400 g cukru krupice

1 Hera

4 lžíce medu

2,5 lžičky jedlé sody

2 lžičky octa

2 vanilkové cukry

4 hrnky hladké mouky

**Krém:**

2 másla

2 mléka Salko

1 lžíce rumu

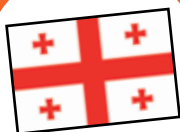
Nejprve si připravíme pláty korpusu. Všechny ingredience smícháme a rozšleháme. Vzniklou hmotu konzistence krému roztíráme na pláty pečicího papíru, položíme na obrácený plech a pečeme ve vyhřáté troubě na 190 °C. Jednotlivé vrstvy děláme libovolné velikosti a tvaru a pečeme pár minut, než zhnědnou. Ingredience na krém rozšleháme a vychladíme. Natíráme mezi jednotlivé vrstvy korpusu. Poslední vrstvu posypeme rozdrolenými kousky korpusového těsta.

**Tip:** Medovníkem ke kávě potěšíte každou návštěvu.





**Medovník - sladkost, které málokdo odolá.**



## Gruzie ČURČCHELA

### INGREDIENCE:

oříšky

2 l hroznové šťávy

1,5 – 2 šálky kukuřičné mouky

cukr (pokud je potřeba)

Oříšky navlečeme na pevnou nit jako korálky. Hroznovou šťávu přivedeme k varu a přidáme mouku. Za stálého míchání svaříme. Navlečené oříšky máčíme alespoň 4x do této směsi. Poté necháme zavěšený alespoň 4 dny schnout. Existuje i varianta bez oříšků, kdy se svařená hmota vylíje do dezertních misek a jí se buď teplá, nebo se nechá vychladit a ztuhnout. Této variantě se říká pelamuši nebo tatara (podle regionu).

**Tip:** Ne nadarmo se této sladkosti říká "gruzínský snickers".



Angola  
**OMÁČKY**

str. 31



Arménie  
**LILEK**

str. 32



Indie  
**KOKOSOVÉ ČATNÝ**

str. 33



Kazachstán  
**SALÁT A OMÁČKA**

str. 35



Srbsko  
**ŠOPSKÝ SALÁT**

str. 36



Turecko  
**AYRAN**

str. 37

**5. NĚCO NAVÍC**



## Angola OMÁČKY

### SEBOLA PICADA

Do trošky vody v malé misce kápneme vinného octa a olivového oleje. Přidáme nejemno nakrájenou cibuli.

### JINDUNGO

Ve skleničce smícháme nadrobno nakrájené chilli papričky (sušené či čerstvé), nadrobno nakrájenou cibuli a česnek, kapku vinného octa a kapku olivového oleje. Jindungo lze udělat do zásoby a uchovávat v ledničce.

Tip: Angolské omáčky ocení především milovníci ostrých jídel.



## Arménie

# LILEK



POČET PORCÍ: 6

INGREDIENCE:

4 středně velké lilky

kostka tvarohu

2-3 lžičky majonézy

čerstvé bylinky: petržel, kopr, koriandr, celerová nať,  
bazalka (lze nahradit sušenými)

pepř

sůl

2 stroužky česneku

rajčata

Lilky částečně okrájíme. Rozkrájíme je podélně na centimetrové plátky a z obou stran posolíme. Takto je buď klademe na plech lehce potřeny olejem, nebo je smažíme na oleji na pánvi z obou stran dozlatova. Takto připravené je můžeme podávat s kebapem (str. 7). Také z nich můžeme připravit jednohubky tak, že je potřeme směsí tvarohu, majonézy, bylinek, pepře, soli, česneku, zabalíme do nich rajče a přichytíme párátkem.

**Tip:** Lilek je výborný především v letním počasí.



## Indie ČATNÝ

### INGREDIENCE:

1 velký kelímek bílého jogurtu  
kokosové plátky  
kurkuma na obarvení  
2 špetky soli

Všechno smícháme a takto připravenou omáčku můžeme podávat s plackami Parátha (str. 14) a zeleninovým sábdží (str. 22).

Tip: Pro tuto omáčku najdete ve své kuchyni jistě i jiné využití. Můžete ji zkusit třeba jako dressing do letního salátu.



**Turecký jogurtový nápoj ayran je skvělý do plněných placek dürüm.**



## Kazachstán

# SALÁT A OMÁČKA

### INGREDIENCE:

#### Salát

větší balení krabích tyčinek  
salátová okurka  
5 vajec uvařených natvrdo  
plechovka sladké kukuřice  
majonéza (podle chuti)

#### Omáčka

3 menší cibule  
3 menší mrkve  
2 lžíce rajčatového protlaku  
čerstvý kopr (podle chuti)  
olej

Salát připravíme tak, že krabí tyčinky, okurku a vejce nakrájíme na kostičky, přidáme kukuřici a majonézu. Vše řádně promícháme. Pro přípravu omáčky nakrájíme cibuli na půlměsíčky a osmažíme na oleji. Přidáme nastrouhanou mrkev, rajčatový protlak a kopr. Vše necháme změkhnout.

**Tip:** Salát i omáčku můžeme podávat k mantám (str. 17).

## Srbsko ŠOPSKÝ SALÁT



POČET PORCÍ: 8

INGREDIENCE:

1 kg rajčat

2 okurky

300 g balkánského sýru

olej

Všechnu zeleninu nakrájíme na drobné kostky, přidáme sýr, sůl a olej a dobře promícháme.

**Tip:** Tento salát je velice oblíben i v českých kuchyních.



## Turecko **AYRAN**

### INGREDIENCE:

hustý tučný bílý jogurt

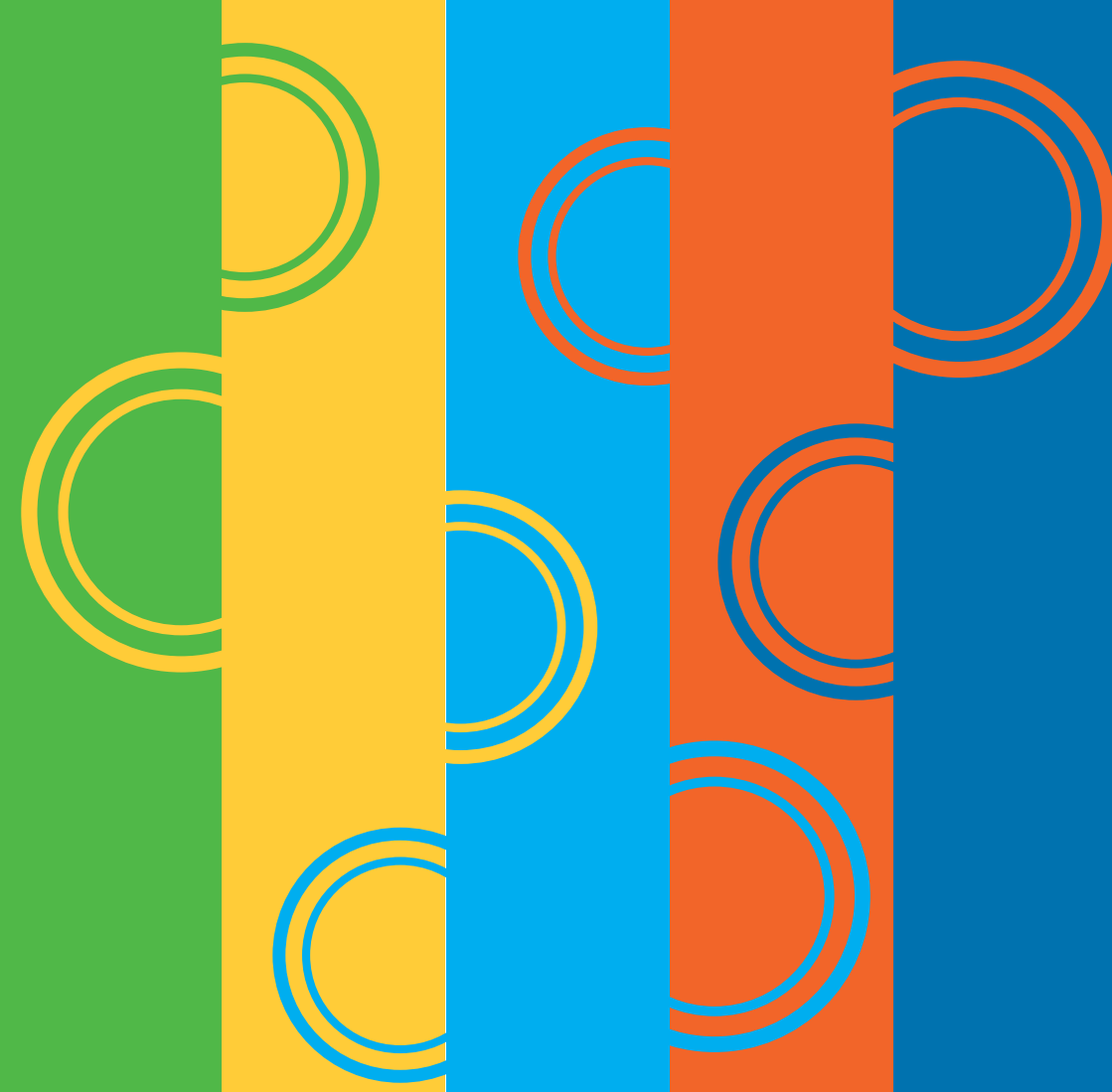
voda

sůl

Do jogurtu přidáme vlažnou vodu a sůl a všechno dobře promícháme. Necháme vychladit. Tento nápoj podáváme např. k dürümu (str. 18).

Tip: Pro nás trochu neobvyklý nápoj, který ale osvěží v letním parnu.





**DIECÉZNÍ CHARITA**  
**BRNO**

Vydala: Diecézní charita Brno, červen 2012

Texty: Klára Dobiášová a Eva Bělocká

Grafická úprava: Eva Bělocká