

Kuchařský slovník aneb Co děláme, když...



Vaříme al dente

- uvařit **tzv. na zub, tedy na skus**;
- používá se **především u těstovin a rýže**, ale také fazolí;
- takto uvařený **pokrm není rozvařený, ale ani zcela tvrdý**;
- odborníci tvrdí, že těstoviny připravené al dente mají nižší glykemický index.

Blanšírujeme

- **rychlé spaření potravin ve vroucí vodě a následné ochlazení**;
- používá se **především u zeleniny a ovoce**, kdy potřebujeme uvolnit slupku (např. u rajčat);
- potraviny si uchovávají svou chuť i barvu a **neničí se vitamíny**;
- je vhodnou úpravou **např. před zamrazováním pokrmů**, ale také při přípravě salátů.

Flambujeme

- **finální úprava pokrmu** prováděná nejčastěji přímo před hostem;
- **opalování pokrmů hořícím alkoholem;**
- nejčastěji se používá neutrální alkohol, nebo naopak chuťově velmi výrazné likéry;
- **obvykle se flambují sladká jídla (palačinky, ovoce, zmrzlina),** ale také maso či ryby.

Gratinujeme

- **zapékání a vytváření kůrčičky;**
- typické **pro přípravu zapékaných těstovin, brambor;**
- k vytvoření kůrčičky se používá sýr, bešamel i strouhanka.

Marinujeme

- **nakládání potravin, nejčastěji masa;**
- účelem je nejenom získání nezvyklého aroma a chuti, ale **také křehčení masa;**
- křehkosti masa dosáhneme přidáním kyselé suroviny do marinády (např. citronová šťáva, kefír, vinný ocet atp.);
- **základ marinády pak tvoří kvalitní olej, bylinky, koření, čerstvý pepř či česnek,** ale používá se také méně obvyklý cukr nebo med.

Pasírujeme

- **rozměňování potravin přes síto nebo plátno;**
- je typické pro zeleninu a ovoce;
- nejčastěji se využívá **při přípravě omáček, polévek, zeleninového pyré i ovocných šťáv.**

Pošírujeme

- **příprava potravin pozvolným tažením v horkém mléce, vývaru či vodě při teplotě okolo 80 °C;**
- hodí se **pro přípravu sirupů, vaření ryb a křehkého masa i zeleniny;**
- pošírováním se také připravuje tzv. ztracené vejce;

- maso díky této technologii přípravy neztratí šťávu ani se nerozpadne.

Náš tip: Pošírovaný losos



500 g filetu z lososa, 1 červená paprika, čerstvý špenát a kopr

Na vývar: 200 ml suchého bílého vína, ½ chemicky neošetřeného citronu, 1 lžíce bílého vinného octa, 2 bobkové listy, 1 celá šalotka, 1 karotka, sůl, čerstvě mletý pepř

Filet z lososa omyjeme, osušíme, nasolíme a vložíme do vyššího pekáče. V hrnci svaříme všechny suroviny na vývar, necháme pozvolna probublávat asi půl hodiny. Hotový vývar scedíme a přelijeme jím připravený filet. Pekáč zakryjeme alobalem a pečeme 45 minut na střední teplotu. Poté rybu vyjmeme z vývaru, zbavíme kůže a podáváme s lehce podušeným špenátem, čerstvým nasekaným koprem a nadrobno nasekanými paprikami. Jako přílohu volíme například čerstvý chléb.