

HUMMUS OD FLORENTÁNKY

Pondělí, 01 květen 2017

Přestože cizrnový hummus ráda dělám už léta a myslím, že ho dělám celkem dobře, nikdy se mi nepovedl vyrobit dokonalé verzi, jakou mají ve vídeňské restauraci NENI. Pokudé, když jsem ve Vídni, musím zajít na Naschmarkt a prodávám se mezi prodejními stánky a nakupujícími lidmi do této restaurace.

Hummus má tam táhne, i kdyby to pro mě byla několikakilometrová zacházka. Mému muži nemohlo pochopitelně uniknout, že mám na hummusu z NENI závislost. Bodejť, když mě obvykle osobně doprovázel na místo, kde hummus mi vydatně ujídal z talíře, abych se jím nepředávkovala. Hummus se díky velké vlně zájmu o luštěniny a vegetariánská jídla stal dostatečně populárním jídlem i v tuzemských gastronomických vodách, abych ho mohla bez nějakého velkého naparování publikovat i na těchto stránkách. Pokud jste slovo hummus nikdy neslyšeli a nevíte, o co jde, představte si ho jako skvěle ochucenou pomazánku z rozmixované vařené cizrny. Hummus se však nemá na chleba, ale spíše se v něm kousky pevně typy pita chleba namáčejí, případně se v něm skvěle koupat kousky čerstvé zeleniny. Kromě chuti a snadné přípravy je na hummusu obzvláště chvalyhodné, že jak pevně, tak i zelenině přináší namáčení několika osobně zvyklou výživovou hodnotu a vcelku uspokojivě uspokojuje hlad. Když si koupíte konzervovanou cizrnu, za pár minut nemáte v kuchyni co dělat (a za dalších pár minut nemáte co dělat ani u stolu, ale to už je ta část přípravu, o které se ve slušně vychované společnosti a na mém blogu obvykle mlčí). Ale jak asi tučíte, i docela obyčejná jídla se dají vylepšit nevídaným způsobem, když si o nich člověk něco zjistí a trochu upraví postup přípravy. Takže tady je pár postřehů z kuchyně života horních deseti procent lidí, kteří si vaření nejvíce. Vaření cizrny na hummus Cizrna je velmi sympatický kuchařské rodiny luštěnin. Jakmile ji jednou vyzkoušíte, budete se k ní díky její jemnosti a ořivosti a kochání chuti často vracet. Obvykle ji najdete v receptech arabské kuchyně, ale to neznamená, že se pro ni nedá najít využití i v kombinaci s českými surovinami. Namáčení, které luštěniny se připravují vařením namáčejí, jiné to nepotřebují. Cizrna patří k těm druhům luštěnin, kterým dlouhé namáčení svědčí a které ho výrazněji využívají. Namáčení vody nejméně na 12 hodin, tedy aspoň přes noc. Za tu dobu zvětší svůj objem minimálně na dvojnásobek, ale spíše je víc, dejte jí proto k dispozici dostatek vody a dostatek prostoru. Cizrna velmi pomalu (pozor, chystám se prozradit fintu číslo jedna), když k vodě do namáčení přidáte špetku jedlé sody. Zmáčkne to vodu a cizrna zmáčkne tak nějak kvalitněji. Ale nepřeházejte to. Vaření Také při vaření si dává cizrna načas, obvykle s dvěma hodinami mírného varu, než zmáčkne. Nic se nestane, když ji omylem necháte vařit hodiny, ona se nerozpadne a nechová se jako ořivka. To ale neznamená, že ji musíte vařit rychle a zbývá síle. Použijte pokličku a nechte pobublávat zvolna. Pokud ale máte tu možnost a úmyslně budete cizrnu zvolna vařit 8 hodin – ne, nepřeklepla jsem se – dostanete se do nové úrovně mákosti, která pak vede k mnohem nadýchanějšímu hummusu. To je finta číslo dvě. Pokud máte s cizrnou jiné gastroplány, pak dvě až tři hodiny vaření stačí. Hummusu však prospěje mnohem delší doba. Tohle jsem si nevymyslela, prozradila mi to Haya Molcho, šéfkuchařka vídeňské restaurace NENI, kde dělají ten nejlepší hummus na světě. Tedy aspoň v mém světě. Ze 100 g suché cizrny namáčením a vařením získáte 250 g cizrny určené k jídlu. Chladnutí

Jakmile je cizrna dost mákka, neslévejte ji, pouze ji odstavte. Nechte ji vychladnout ve vodě z vaření. Má to dva významy. Jednak se vám voda bude hodit do hummusu, a druhá vám pomůže cizrnu osolit. Cizrna se totiž vařením v neosolené vodě, takže jí pak slanost chybí. Když ale po uvaření je horkou vodu lehce osolíte, přitom chladnou dostane i do cizrny a o to přesně jde. To je finta číslo tři. Odpočinek

Cizrna musí dobře vychladnout, než ji začnete mixovat do hummusu. Proto si ji vždy vařit den předem a dopředu nejprve zchladnout na pokojovou teplotu. Pak klidně uložte přes noc do lednice. Čím chladnější bude cizrna při rozmixování, tím líp pro hummus. To už jsem se dostala k finte číslo čtyři, pokud správně počítám. U cizrny, která se vařila 8 hodin, se z nálevy z vaření stane během chladnutí tak trochu gel. Je to v pořádku a nenechte se tím rozhodit. Pokud si seřadíte čas nutný pro nabobtnání cizrny, uvaření a chladnutí, dostanete se k závěru, že na kompletní domácí přípravu hummusu se musíte zařít chystat dva dny předem. Jak ochutit hummus

Hummus je rozmixovaná cizrna ochucená solí, drceným italským kmínem, česnekem, nálevem z vaření, olivovým citronovou šťávou a případně sezamovou pastou, která se nazývá tahina. Tahina (někdy označovaná i jako tahini) je pasta ze sezamových semínek, která má velmi výraznou chuť a skoro zázračné výživové hodnoty, vysoký obsah některých vitamínů skupiny B a minerálů jako vápník, zinek nebo železo. Pokud ji neseženete ve svém oblíbeném supermarketu, budou ji mít v prodejně zdravé výživě nebo v etnických obchodech, které se specializují na arabskou kuchyni. Nejlepší tahina je čerstvá, lisovaná za studena, ale pro takovou bychom museli podstoupit výlet do jiných zemí, takže se zatím klidně spokojte se skleničkou konzervované. Každopádně čerstvá tahina je v tomto receptu finta číslo pět, byť to je jako splnitelná. Pokud si lámáte hlavu, k čemu dalšímu je tahina dobrá, pokud ji metličkou smícháte zhruba v poměru 1:1 s vodou, solí a trochou citronové šťávy a intenzivně vyleháte na hustou emulzi, můžete ji použít třeba jako netradiční zálivku na salát. Chuť bude mít po ořivosti a voně dalkami. Do hummusu také patří: trocha česneku, předem rozetřeného – protože jinak by se nerozrohladka, trocha italského kmínu, čerstvě nadrceného – protože ten voní a chutná nejvíce, sůl a citronová šťáva – obojí jen na polechtání chuti, takže v malém množství, a konečně trocha olivového oleje k zakápnutí, protože tak vzhledně vypadá na talíři mnohem líp. K podávání budete potřebovat něco k namáčení třeba palačinky zeleniny, ohřátý pita chleba nebo kousky tortilových plátek. Běhové a ochucené verze

Základní princip dohladka rozmixované a ochucené cizrny se dá rozvíjet a upravovat do alelujá. Pokud toužíte po barevné i chuťové změně, jako první na ráně se nabízí hummus ochucený kari kořením a i aspoň obarvený kurkumou. hned jako druhý je tu rudý hummus ochucený vařenou červenou pepou. Krátce a hladce o postupu přípravy

V procesu přípravy asi není co zkazit, takže je jen strážný. Cizrnu je třeba scedit, nálev zachytit a uvařené suroviny vhodit do robota se sekacím nástavcem nebo do mixéru, který dovede rozmixovat i jiné tekuté suroviny. Pokud byste si omylem nálev z vaření vyliili, nahraďte ho v receptu studenou vodou. K cizrnu se přidá esnek, tahina a koření a postupnými pulzy mixéru se to všechno zpracovává na hrubé pyré. Po této úvodní části se k právně mixované cizrnu postupně přidá voda z vaření a nechá dál mixovat tak dlouho, až vznikne co nejhladší, hebké a sametové, pokud nadýchané pyré, tedy zhruba 2 minuty. Češím ostřejší máte nož mixéru, tím hladší a lepší bude pyré. Z mé fotky tedy snadno usoudíte, že má j hummus připravoval pokud bezzubý stařek stolní robot, kterého se mi je dostatečně nezalelelo natolik, abych ho poslala do dýchodu. Hladší hummus s ním nevymixuju, ale novější přístroj by dal lepší výsledek. Úplně závěrečně ochutíte hummus soli a citronovou šťávou. S obojím musíte opatrně, protože jedna kapka nebo špetka navíc dovede zvrhnout chuť nezávadoucím příchutem; kyselým nebo příliš slaným směrem. Ra tedy dochucujte po trošce a stále promíchávejte. Na talíři se hummus pro chuť i ozdobu přelévá panenským olivovým olejem a pokud jste si vás před rozmixováním odebrali pár zrněk vařené cizrny, nyní jim můžete svěřit perlového náhrdelníku a celé své dílo jimi ozdobit.

SUROVINY 200 g suché cizrny 1 špetka jedlé sody 1-2 stroužky esneku 2 lžíce sezamové pasty tahina 1/2 lžíce soli 1 špetka citronu (je možné, že bude třeba méně) 3 lžíce panenského olivového oleje

POSTUP Cizrnu namořte na 12 hodin do dostatečného množství studené vody (aspoň 5 cm přesahující hladinou cizrnu) se špetkou jedlé sody. Druhý den cizrnu slijte, vodu nahraďte novou vodou, přiveďte k varu, seberte poátění a dál zvolna vařte zakryté nejméně 2 hodiny, ale lépe 8 hodin domčka. Odstavte, vodu z vaření osolte 1/2 lžičkou soli, promíchejte a nechte v ní cizrnu do druhého dne vychladnout. Vychladlou vařenou cizrnu slijte přes nálev zachyťte do misky a prozatím uschovejte. Okapanou cizrnu nasype do kuchyňského robota nebo do mixéru, přidejte tahinu, rozetřený nebo prolisovaný esnek, čerstvě nadrcený italský kmín a rozmixujte nahrubo. Za souhlasného chodu robota přilijte postupně tenkým pramínkem 200 ml zachyceného nálevu z vaření a nechte dál přistřít, až vznikne světlý, hladký, téměř nadýchaný hummus, tedy asi 2 další minuty.

Ochutnejte, jemně dokyselte citronovou šťávou, případně osolte. Rozmixovaný hummus přelévá do servírovací misky a přelijte olivovým olejem. Nechte v přeborníku a k nabírání hummusu ze společné misky použijte tortilové chipsy, natrhané kousky pita chleba nebo palačinky čerstvé zeleniny. Skvěle ladí s bublinkovým vínem.

Tak si nechte chutnat. FLORENTÝNA