

KUĀ~ECĀ•JĀ•TRA PODLE FLORENTĀ•NY

StĀ™eda, 18 duben 2018

PĀ™i psanĀ- dneĀjnĀ-ho Ā•lĀjnků jsem si dost Ā¼ivĀ› vybavila pĀ™Ā-hodu, kterou mi kdysi dopĀ™ĀjĀl mĀ™j draĀ½ muĀ¼. Tedy kdyĀ¼ jsme si spolu odskoĀ•lili oslaviti nĀ›jakĀ© hodnĀ› kulatĀ© vĀ½roĀ•Ā- svatby do PaĀ™Ā-Ā¼e. NeĀ¼ se mi podaĀ™tilo nĀ› zabezpeĀ•it dĀ›ti, domĀjcnost i zvĀ-Ā™ata, pĀ™ilĀ-tla jsem na letiĀjtĀ› dost hladovĀj a dost na poslednĀ- chvĀ-li.

Shodou okolnostĀ- zrovna tou dobou zaĀ•aly aerolinky rĀjznĀ› ĀjetĀ™mit na palubnĀ-m obĀ•erstvenĀ-, takĀ¼e se bĀ›he nekonalo Ā¼ĀjdnĀ© ohĀ™Ā-vanĀ© jĀ-dlo, na kterĀ© jsem spolĀ©hala. Spousta lidĀ- nad nĀ-m ohrnuje nos, ale jĀj bych toho cokoli. Po vĀ½stupu z letadla muĀ¼ zkuĀjenĀ› rozhodl, Ā¼e kdyĀ¼ uĀ¼ jsme pĀ™mistĀjili v gastronomickĀ©m rĀjji, nebudem zaplĀjĀvat Ā¼aludky podĀ™adnĀ½m jĀ-dlem na letiĀjti, ale najĀ-me se aĀ¼ ve mĀ›stĀ›.

O pĀjř hodin pozdĀ›ji, kterĀ© jsme strĀjvili v kolonĀjch pĀjřteĀ•nĀ-ho paĀ™Ā-Ā¼skĀ©ho podveĀ•era, jsme odhodili kufry v h koneĀ•nĀ› se vydali najĀ-t restauraci s jĀ-dlem. Tady jsem mĀ›la trochu navrch jĀj. ZatĀ-mco on se orientuje ve mĀ›stech podle vĀ½znamnĀ½ch objektĀ-, nĀjmnĀ›stĀ-, ulic a pamĀ›tihodnostĀ-, jĀj je poznĀjvĀjím podle podnikĀ-, kde se chceme najĀ nebo kde jsme uĀ¼ nĀ›kdy jedli (a to i v pĀ™Ā-padĀ›, Ā¼e dotyĀ•nĀ© podniky uĀ¼ dĀjvno neexistujĀ-). NejradĀ›ji objevujem zastrĀ•enĀ© restaurace, kde to s jĀ-dlem myslĀ- vĀjĀnĀ› a kam chodĀ- hlavnĀ› mĀ-stnĀ-. JelikoĀ¼ se o nich obvykle nepĀ Ā¼ĀjdnĀ½ch prĀ-vodcĀ-ch, je tĀ™eba about pohodlnĀ© boty a jĀ-t se systematicky toulat mĀ-sty, kde by se nĀ›jakĀ½ takov zĀjzrak mohl vyskytnout. TudĀ-Ā¼ Ā™Ā-ct, Ā¼e jsme Ājili do restaurace na jĀ-dlo, ve skuteĀ•nosti znamenĀj, Ā¼e existov reĀjlnĀ› Ājance, Ā¼e jeĀjtĀ› ten den nĀ›kde usedneme ke stolu. SkuteĀ•nĀ› jsme o mnoho desĀ-tek minut pozdĀ›ji usedli a h prvnĀ- minuty jsme byli nadĀjeni. VmĀjĀ•kli jsme se k malĀ•kĀ©m stolku v pĀ™eplnĀ•nĀ©m bistru s bĀ-lĀ½mi ubrusy a dekadentnĀ- zrcadlovou vĀ½zdobou a s nadĀjenĀ-m se zkusili zaĀ•Ā-st do jednostrĀjnkovĀ©ho jĀ-delnĀ-ho lĀ-stku vyrobenĀ na psacĀ-m stroji. JelikoĀ¼ francouzsky neumĀ-m, spolĀ©hala jsem na svĀ©ho muĀ¼e, Ā¼e nĀ›jak odtuĀjĀ-, co se skrĀ½v vĀjemĀ tĀ›mi poloĀ¼kami na menu. Po chvĀ-li nĀjím obĀ›ma bylo jasno, Ā¼e vĀ½bĀ›r jĀ-dla bude vĀ›cĀ- nĀjody. Zabodli dvakrĀjt prst do lĀ-stku, dali si bublinkovĀ½ pĀ™Ā-pitek na posilnĀ›nou a nadĀjenĀ› oĀ•ekĀjvali vĀ›ci budoucĀ-. To lepĀjĀ- j vyhrĀjil on. Dostal plnĀ›nou vepĀ™ovou noĀ¼iĀ•ku. JĀj jsem si musela vystĀ•it s vaĀ™enĀ½m telecĀ-m mozeĀ•kem a hror zeleniny. Asi uznĀjite, Ā¼e stylovĀ›ji a slavnostnĀ›ji se snad ani vnitĀ™nosti na talĀ-Ā™mi nedajĀ- zaĀ¼Ā-t. PĀ™esto trvĀj na vnitĀ™nosti je lepĀjĀ- jĀ-t pozvolna a postupnĀ› neĀ¼ rychle a Ājokem. Proto tuto kapitolu otevĀ-rĀjím jen maliĀ•ko, a to novĀ½m Ā•Ājnkem na tĀ©ma: KuĀ™ecĀ- jĀjtra Jsou snadnĀj, rychlĀj a levnĀj a nenĀ- potĀ™eba kvĀ›li nim hladovĀ›t celĀ› je Ā•lovĀ›k vzal na milost.

Pokud si teprve hledĀjte cestu k vnitĀ™nostem (na talĀ-Ā™mi i pĀ™i vaĀ™enĀ-), nejlepĀjĀ- vĀ½chodisko vĀjím poskytnou ku levnĀj, dostupnĀj, snadnĀj a rychlĀj na pĀ™Ā-pravu. Jak uĀjetĀ™mit pĀ™i nĀjkupu masa ZatĀ-mco dĀ™Ā-v bylo jĀ-dlo s n vzĀjcnostĀ- hodnou svĀjĀteĀ•nĀ-ho stolu, dnes se situace otoĀila a mezi vyhledĀjvanĀ© pokrmy patĀ™Ā- nesladkĀj jĀ-dla be masa. Podle hesla, Ā¼e co je vzĀjcnĀ©, to musĀ- bĀ½t logicky dobrĀ© pro tĀ›lo, se maso dostalo do jĀ-del vĀjednĀ-ho dne, a to mĀ›lo nĀ›jakĀ© opodstatnĀ•nĀ- ve vĀ½Ā¼ivĀ› kancelĀjĀ™sky nebo lehce pracujĀ-cĀ-ch lidĀ-. TakĀ¼e pokud nepoĀ•Ā-tĀ pracujĀ-cĀ- a dĀ›ti v rychlĀ©m vĀ½vinu, maso jednou za tĀ½den bohatĀ› staĀ•Ā-. ModernĀ- populace trpĀ- pĀ™ebytkem vĀjím nejen sacharidĀ- a tukĀ-, ale taky bĀ-lkovin. JenomĀ¼e i pĀ™es doporuĀ•ovanou frekvenci jednou tĀ½dnĀ› jsou tacĀ-, kterĀ½ kaĀ¼dĀ½ druh masa v obchodĀ› pĀ™Ā-liĀj draĀ½ a penĀ-ze na maso nemajĀ-. Ne kaĀ¼dĀ½ je schopen, ochoten nebo pĀ platit jednou tĀ½dnĀ› pomĀ›mĀ› vysokou cenu za kvalitnĀ- druhy masa. Existuje vĀ›bec nĀ›jakĀj jinĀj moĀ¼nost, jak neutrĀ za prvotĀ™Ā-dnĀ- maso a nekupovat pĀ™itím ĀjizenĀ© suroviny? JistĀ›. VĀ¼dycky se dajĀ- poĀ™Ā-dit mĀ©nĀ› Ā¼ĀjdanĀ niĀ¼ĀjĀ- cenou. A pokud i tam je cena stĀjle vysokĀj, jsou v nabĀ-dce jeĀjtĀ› vnitĀ™nosti. TĀ›ch je pĀ™ebytek, leckdy si je Ā neberou z jatek. A najĀ-te se z nich stejnĀ› dobĀ™e jako z masa, pokud vĀ-te, jak na nĀ›. Cesta k vnitĀ™nostem sice zaĀ•Ā- kuĀ™ecĀ-mi jĀjtry, jak uĀ¼ jsem v Āvodu naznaĀila, ale i tak mĀ-Ā¼e bĀ½t dlouhĀj, spletitĀj, s mnoha ostrĀ½mi zatĀjĀ•ka pĀ™ipomĀ-najĀ-cĀ-mi leckdy spĀ-Āj zpĀjĀteĀ•ku. Chcete-li v kuchyni poĀ™Ājdnou vĀ½zvu, tahle kategorie masa vĀjím ji posky mnoho dalĀjĀ-ch let. AĀ¼ vyzkouĀjĀ-te bĀ›Ā¼nĀ© kousky jako jĀjtra a Ā¼aludky a ledvinky a bude chtĀ-t pokraĀ•ovat dĀjĀ, s zeptat Ā™eznĀ-ka. UvidĀ-te, Ā¼e vĀjím rĀjd a za pĀjř penĀ›z seĀ¼ene i mĀ©nĀ› bĀ›Ā¼nĀ© zĀjleĀ¼itosti.

KuĀ™ecĀ- jĀjtra pĀ™ed vaĀ™enĀ-m Ze vĀjĀch jater poskytnou ta kuĀ™ecĀ- nejjemnĀ›jĀjĀ- a nejmĀ©nĀ› agresivnĀ- obsahujĀ- pĀ™edevĀjĀ-m v tuku rozpustnĀ© DĀ©Ā•ko a z minerĀjĀ- zase Ā¼elezo a zinek. Co se tĀ½kĀj prospĀ›Ājnosti, pĀ pociĀ›uje zejmĀ©na mozek, srdce a stĀ™eva. Shrnuto a podtrĀ¼eno: obĀ•as se sluĀjĀ- dĀjt jim i pĀ™es pĀ™Ā-padnou nev malou Ājanci. Nebude vĀjís to stĀjt vĀ-c neĀ¼ pĀjř minut a pĀjř korun (ovĀjem nepoĀ•Ā-tĀjím do toho pĀ™emlouvĀjnĀ- nebo vyjednĀjvĀjnĀ- u stolu). Po nĀjkupu byste kuĀ™ecĀ- jĀjtra nemĀ›li skladovat v lednici dlouho, jako ostatnĀ- vnitĀ™nosti podl rychlĀ© zkĀjze. NajĀ-t na nich mĀ-Ā¼ete pĀ™Ā-leĀ¼itostnĀ© zbytky tuku a Ā¼ilek, takĀ¼e je pĀ™ed pouĀ›itĀ-m proberte k odĀ™eĀ¼te vĀje, co se vĀjím nelĀ-bĀ-. Teprve potom je ĀjetrnĀ› oplĀjchnĀ›te a pokud moĀ¼no i osuĀjte na papĀ-rovĀ© utĀ nĀjslednĀ› nejspĀ-Āj pĀ™Ājdu do pĀjřve a tam se hodĀ- ě“ kvĀ›li prskĀjnĀ- a ĀĀ•innĀ©mu opeĀ•enĀ- ě“ nemĀ-t je pĀ™ jste se potkali s nĀjpadem naloĀ¼it jĀjtra na pĀjř hodin do mlĀ©ka. MĀ©ko mĀ-Ā¼e pomoci zbavit jĀjtra vĀ½raznĀ›jĀjĀ-ch p kovovĀ© pachuti a taky mĀj nenĀjpadnĀ½ vliv na jemnost, kĀ™ehkost a mĀ›kkost, ale kuĀ™ecĀ- jĀjtra tĀ©to proceduĀ™e ne podrobovat nemusĀ-te. Jsou jemnĀj sama o sobĀ›. KdyĀ¼ uĀ¼, tak tĀ™eba do mlĀ©ka ponoĀ™te jĀjtra mraĀ¼enĀj a nechtĀ druhĀ©ho dne povolit. NĀjslednĀ› se mlĀ©ka zbavte, ale to je asi kaĀ¼dĀ©mu jasno. KuĀ™ecĀ- jĀjtra pĀ™i vaĀ™enĀ uvĀ-tajĀ- pĀ™edevĀjĀ-m krĀjtkou a rychlou Āpravu. MĀ›li byste je zahĀ™Ā-vat tak dlouho, aĀ¼ pĀ™estanou bĀ½t vnitĀ™ souĀ•asnĀ© hygienickĀ© normy doporuĀ•ujĀ- nezastavit se radĀ›ji ani u rĀ-Ā¼ovĀ© vnitĀ™nĀ- barvy, ale jĀjtra udĀ›lat aĀ¼ o rozehĀ™ĀjtĀ© pĀjřvi to obnĀjĀjĀ- nĀ›co kolem pĀ›ti minut celkem. KaĀ¼dou dalĀjĀ- minutou v pĀjřvi pak kuĀ™ecĀ- jĀjtra mĀjlo ze svĀ© nejlepĀjĀ- kondice, ale to neznamenĀj, Ā¼e byste je nemohli jeĀjtĀ› aspoĀ› chvĀ-li dusit v omĀjĀ•ce. 10-15 m zvlĀjdnou a poĀ™ĀjĀd to bude dobrĀ©. NejjednoduĀjĀjĀ- zpĀ-sob, jak se pĀ™esvĀ›dĀ•it, zda mĀjĀte jĀjtra opeĀ•enĀj nebo u akorĀjt, je vylovit kousek, rozkrojit ho a podĀ-vat se, jakou barvu mĀj vnitĀ™. TmavĀ› rĀ-Ā¼ovĀj znamenĀj jĀjtra syrovĀj, rĀ Ā™Ā-kĀj, Ā¼e pokud mĀjvnete ruku nad nebezpeĀ•Ā-m pĀ™Ā-padnĀ© nĀjkazy, mĀ-Ā¼ete podĀjvat, hnĀ›dĀj je dĀ-kazem Ā

propešně. Jak kuřecí játra ochutit Pokud v kuchyňských zásobách objevíte šesnek, cibuli nebo hladkolistou petrželku, směle je kdykoli s játry použijte. Dalšími kandidáty (a to klidně i za studena) na chuťovku jsou: šalotka, slanine, jablko, vaječné vejce, rajčata a produkty z nich (pocet a ocet balzamiko, špenátové, kapusta a kadeřavek z bylinek kromě zmíněné petrželky, rozmarýn, pažitka, bobkový list a koriandr z kořeněných pšeničných a bílé pepř nebo sušené Jakmile vezmete v úvahu, že ve všech možných tepelných úpravách nejlepší chutná játra zprudka opešně na p jakmile takto zahřejte každé recept, tak si z vaječné uvedeného postavte snadno a svadně kuchařské lego. pšeničné-kladná na ukázkou, co se dá vytvořit: šesnek opešně játra + (nejlépe pšeničné) dozatova opešně cibulka vaječným a krájkou podušně = kuřecí játra na cibulce opešně játra + vaječné vejce + opešně šalotka + klasická žilivka vinaigrette s balzamickým octem = šalotka s vejci a opešněmi kuřecími játry opešně + petrželka + šesnek + opešně toust = teplé tousty s kuřecími játry opešně játra + kousky jablka + šalotka rozmarýn = kuřecí játra s vaječným podzím (tím by z toho mohla vzniknout verze pro letní grilování) opešně cibule + šesnek + bobkový list + špenátové + krájkou podušně + máslo na zjemnění = kuřecí játra na v Suroviny 1 cibule 1 stroužek šesneku 600 g kuřecích jater 2 lžičky oleje 1 zarovnaná lžička mleté papriky 1 ž kmánu 1/2 lžičky soli 2 lžičky (plechovka o velikosti 70 g) rajského protlaku 150 ml suchého špenátového vaječného sušeného majoránky

Postup Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Šesnek sloupněte a nakrájejte na tenké plátky. Játra ošete a zbytek sůl a tuku a nakrájejte na nudličky nebo na kousky, jak vám jejich anatomická tvary velí.

Olej rozehejte v pánvi a pšeničte játra. Zprudka nechte asi 10 minut opékat, mšchejte, jen když to bude nezbytné – tedy jednou či dvakrát za celou dobu opékání. Smyslem tohoto pořadí je vytvořit na povrchu křupavou, vaječnou vrstvu zlaté barvy.

Jakmile jsou játra zvenku zlato-hnědá a uvnitř je šťava, rýžově, pšeničte do pánve cibuli a šesnek. Nyní mšchejte pozorněji a nechte cibuli i šesnek rychle v teple změknout a zavadnout – nepotřebujete, aby taky zešně na povrchu. Bude to trvat dalších jednu až dvě minuty.

Opešně játra s cibulí a šesnekem zasypte mletou paprikou, solí a kmánem a rýžně promšchejte. Pak na nic nešchejte, jinak paprika v horkém oleji zhořkne, a hned pšeničte protlak. Opšchejte rychle promšchejte. Podlijte vaječným naposledy zamšchejte a nechte nezakryté tešně ušně zvolna bublat a dusit 10 minut. Šesně tekutiny by se měla ošně obsah pánve pšeničně zhoustne na omáčku.

Nakonec dosolte, pšeničte podle chuti a dolašete rozemnutou sušenou majoránkou. Podšvat mšně napšeničte s dušenou rýžově, bílým pešně kuskusem.

FLORENTINA