

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 odskoĀili oslaviti nĀ›jakĀ© hodnĀ› kulatĀ© vĀ½roĀĀ- svatby do PaĀ™Ā-Ā¼e. NeĀ¼ se mi podaĀ™tilo nĀ› zabezpeĀit 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™tit 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™mistĀjĀli 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 pĀjřteĀnĀ-ho paĀ™Ā-Ā¼skĀ©ho podveĀera, jsme odhodili kufry v h koneĀnĀ› 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-, nĀjmĀ›stĀ-, ulic a pamĀ›tihodnostĀ-, jĀj je poznĀjvĀjĀm podle podnikĀ-, kde se chceme najĀ nebo kde jsme uĀ¼ nĀ›kdy jedli (a to i v pĀ™Ā-padĀ›, Ā¼e dotyĀnĀ© podniky uĀ¼ dĀjvno neexistujĀ-). NejradĀ›ji objevujem zastrĀenĀ© 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 ĀjĀli do restaurace na jĀ-dlo, ve skuteĀnosti znamenĀj, Ā¼e existov reĀjlnĀ› Ājance, Ā¼e jeĀjtĀ› ten den nĀ›kde usedneme ke stolu. SkuteĀnĀ› jsme o mnoho desĀ-tek minut pozdĀ›ji usedli a h prvnĀ- minuty jsme byli nadĀjeni. VmĀjĀkli jsme se k malĀ•kĀ©m stolku v pĀ™eplnĀnĀ©m bĀstru 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 nĀjm obĀ›ma bylo jasnĀ©, 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› oĀekĀjvali vĀ›ci budoucĀ-. To lepĀjĀ- j vyhrĀjĀ on. Dostal plnĀ›nou vepĀ™ovou noĀ¼iĀku. JĀj jsem si musela vystĀ•it s vaĀ™enĀ½m telecĀ-m mozeĀkem a hror zeleniny. Asi uznĀjĀte, 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-rĀjĀm jen maliĀ•ko, a to novĀ½m Ā•Ājnkem na tĀ©ma: KuĀ™ecĀ- jĀjtra Jsou snadnĀj, rychlĀj a levnĀj a nenĀ- potĀ™eba kvĀli nim hladovĀt celĀ› je Ā•lovĀ›k vzal na milost.

Pokud si teprve hledĀjĀte cestu k vnitĀ™nostem (na talĀ-Ā™mi i pĀ™i vaĀ™enĀ-), nejlepĀjĀ- vĀ½chodisko vĀjĀm poskytnou ku levnĀj, dostupnĀj, snadnĀj a rychlĀj na pĀ™Ā-pravu. Jak uĀjetĀ™tit pĀ™i nĀjkupu masa ZatĀ-mco dĀ™Ā-v bylo jĀ-dlo s n vzĀjcnostĀ- hodnou svĀjĀteĀnĀ-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© opodstatnĀnĀ- 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 vĀjĀ nején sacharidĀ- a tukĀ-, ale taky bĀ-lkovin. JenomĀ¼e i pĀ™es doporuĀovanou 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 Ā›vodu naznaĀila, ale i tak mĀ-Ā¼e bĀ½t dlouhĀj, spletitĀj, s mnoha ostrĀ½mi zatĀjĀka pĀ™ipomĀ-najĀ-cĀ-mi leckdy spĀ-Āj zpĀjĀteĀku. Chcete-li v kuchyni poĀ™Ājdnou vĀ½zvu, tahle kategorie masa vĀjĀm posky mnoho dalĀjĀ-ch let. AĀ¼ vyzkouĀjĀ-te bĀ›Ā¼nĀ© kousky jako jĀjtra a Ā¼aludky a ledvinky a bude chtĀ-t pokraĀovat dĀjĀ, szeptat Ā™eznĀ-ka. UvidĀ-te, Ā¼e vĀjĀm 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 vĀjĀs to stĀjt vĀ-c neĀ¼ pĀjř minut a pĀjř korun (ovĀjem nepoĀ•Ā-tĀjĀm 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 vĀjĀm nelĀ-bĀ-. Teprve potom je ĀjetrnĀ› oplĀjchnĀ›te a pokud moĀ¼no i osuĀjĀte na papĀ-rovĀ© utĀ nĀj slednĀ› nejspĀ-Āj pĀ™ĀjĀdou do pĀjĀve a tam se hodĀ- Ā¼ kvĀli prskĀjnĀ- a Ā•innĀ©mu opeĀenĀ- Ā¼ 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. NĀj slednĀ› se mlĀ©ka zbavte, ale to je asi kaĀ¼dĀ©mu jasnĀ©. KuĀ™ecĀ- jĀjtra pĀ™i vaĀ™enĀ uvĀ-tajĀ- pĀ™edevĀjĀ-m krĀjtkou a rychlou Ā›pravu. MĀ›li byste je zahĀ™Ā-vat tak dlouho, aĀ¼ pĀ™estanou bĀ½t vnitĀ™ souĀ•asnĀ© hygienickĀ© normy doporuĀujĀ- nezastavit se radĀ›ji ani u rĀ›Ā¼ovĀ© vnitĀ™nĀ- barvy, ale jĀjtra udĀ›lat aĀ¼ o rozehĀ™ĀjtĀ© pĀjĀvi to obnĀjĀjĀ- nĀ›co kolem pĀ›ti minut celkem. KaĀ¼dou dalĀjĀ- minutou v pĀjĀvi pak kuĀ™ecĀ- jĀjtra mĀjĀlo 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 opeĀenĀj 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 nebezpeĀĀ-m pĀ™Ā-padnĀ© nĀjkazy, mĀ-Ā¼ete podĀjvat, hnĀ›dĀj je dĀ-kazem Ā

propeřeně. Jak kuřecí játra ochutit Pokud v kuchyňských zásobách objevíte cesnek, cibuli nebo hladkolistou petrželku, směle je kdykoli s játry použijte. Dalšími kandidáty (a to klidně i za studena) na chuťovku jsou: slanina, jablka, vaječné vejce, rajčata a produkty z nich (pocet a ocet balzamiko, červeno-vino, kapusta a kadeřavek z bylinek kromě zmíněné petrželky, rozmarýn, pažitka, bobkový list a koriandr z kořeněných pšeničných a bílého pepře nebo sušené Jakmile vezmete v úvahu, že ve vřících močích tepelných úprav nejlépe chutnají játra zprudka opeřeně na jakmile takto zahřejete každé recept, tak si z vřící uveďte ho postavte snadno a svadně kuchyňské lego. pšeničné-klad na ukázkou, co se dá vytvořit: opeřeně játra + (nejlépe pšeničným) dozatova opeřeně cibulka vřívarem a krátkě poduženě = kuřecí játra na cibulce opeřeně játra + vaječné vejce + opeřeně slaniny + klasické žilivka vinaigrette s balzamikovým octem = salát s vejci a opeřeněmi kuřecími játry opeřeně + petrželka + cesnek + opeřeně toust = teplé tousty s kuřecími játry opeřeně játra + kousky jablka + rozmarýn = kuřecí játra s vinným podzimu (tím by z toho mohla vzniknout verze pro letní grilování) opeřeně cibule + cesnek + bobkový list + červeno-vino + krátkě poduženě + máslo na zjemnění = kuřecí játra na vinném Suroviny 1 cibule 1 stroužek cesneku 600 g kuřecích jater 2 lžíce oleje 1 zarovnaná lžíce mleté papriky 1 kmánu 1/2 lžíce soli 2 lžíce (plechovka o velikosti 70 g) rajského protlaku 150 ml suchého červeného vinného majoránky

Postup Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Česnek sloupněte a nakrájejte na tenké plátky. Játra ošustíte o zbytek cibule 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, máčejte, jen když to bude nezbytné – tedy jednou či dvakrát za celou dobu opékání. Smyslem tohoto pořadí je vytvořit na povrchu křupavou, vřivou vrstvu zlaté barvy.

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

Opeřeně játra s cibulí a cesnekem zasypte mletou paprikou, solí a kmánem a rýžně promáčejte. Pak na nic nečekejte, jinak paprika v horkém oleji zhořkne, a hned pšeničte protlak. Opět rychle promáčejte. Podlijte vinným naposledy zamáčejte a nechte nezakryté teplotu 3/4 spíše zvolna bublat a dusit 10 minut. Čerstvé tekutiny by se měla o takto obsah pánve pšeničně zhoustne na omáčku.

Nakonec dosolte, pšeničte podle chuti a dolažte rozemnutou sušenou majoránkou. Podávejte máčejte napšeničnou rýžně, bílým pečivem či kuskusem.

FLORENTINA