

PESTO - UNIVERZÁLNĚ RECEPT

Ášter½, 02 Áervenec 2019

PESTO coby terminus technicus patÁ™Á- do letnÁ-ho vaÁ™enÁ-, neboÁ¥ nezapÁ™e svÁ-j jiÁ¾anskÁ½ pÁ-vod ve slunnÁ© ItÁ vÁjech pest zcela jednoznaÁnÁ, vynikÁ; a vede pesto bazalkovÁ©, pro prÁjzdninovou kuchyni majÁ- smysl i mnohÁ; dalÁjÁ- pesta. Hned vysvÁtlÁ-m proÁ. KdyÁ¾ se doma nebo v doÁasnÁ© letnÁ- kuchyni nachÁjzÁ- hotovÁ© pesto, jeho pouÁ¾itÁ- pÁ™inÁjÁjÁ- tyto klady a vÁ½hody:

Pesto zrychlÁ- pÁ™Á-pravu jÁ-dla, protoÁ¾e funguje jako studenÁj doprovodnÁj omÁjÁka. Nejen na noky a na tÁstoviny, ale taky tÁ™eba na grilovanÁj masa nebo na jinÁ© grilovanÁ© Ái peÁenÁ© suroviny Pesto dovede ochutit zÁjkladnÁ- salÁjovou zÁ oleje a octa, takÁ¾e letnÁ- salÁjt máÁ¾e chutnat zase trochu jinak Pesto krÁjsnÁ dohutÁ- kdejakÁ½ letnÁ- dip (Áili namÁjÁecÁ- omÁjÁku) Pesto poskytne letnÁ-m sendviÁm zajÁ-mavou chuÁ¥ Pesto se dáj pouÁ¾itÁ-t i na pizzu Pesto má½t vtipnÁj nÁjplÁ^ trhacÁ-ho chleba nebo trhacÁ-ho zÁvinu Pesto se skvÁle hodÁ- i do bramborovÁ©ho salÁjtu Pesto taky funguje v rizotu

A kdyÁ¾ se doma jeÁjtÁ hotovÁ© pesto nenachÁjzÁ-, jeho vÁ½roba pÁ™inese nÁsledujÁ-cÁ- pozitiva a kuchaÁ™skÁ© jistoty:

Do pesta se dájÁ- zpracovat vÁjechny pÁ™ebytky letnÁ-ch bylinek i letnÁ-ch natÁ-, vÁetnÁ natÁ, z mladÁ© Á™epy, mrkve nebo Á™edkviÁek Do pesta se dájÁ- zpracovat i zbytky listovÁ© zeleniny jako jsou mladÁ½ ÁjpenÁjt, polnÁ-Áek nebo rukola Pesto poskytne konejÁjivou nÁjruÁ pro zbytky sÁ½ra, kterÁ© by uÁ¾ nemÁly v Ájs doma vyuÁ¾itÁ- Do pesta máÁ¾ete zpracovat i zbytky nejrÁznÁjÁjÁ-ch oÁ™echÁ-

Jak pesto pÁ™ipravit v cukru letu

NejznÁjmÁjÁjÁ- bazalkovÁ© pesto se sklÁdÁj z pÁti zÁjkladnÁ-ch surovin: bazalky, pecorina, piniovÁ½ch oÁ™Á-ÁjkÁ-, olivovÁ©ho oleje a Áesneku. Z toho lze odvodit obecnÁ½ recept na pesto. Budete potÁ™ebovat:

nÁjakÁ© aromatickÁ© listy nebo klidnÁ i zeleninu zbavenou vody (za chvÁ-li vysvÁtlÁ-m jak) aromatickÁ½, spÁ-Áj suÁjÁjÁ- sÁ½r: nejvhodnÁjÁjÁ- je parmazÁjn, pecorino nebo feta. Pro pesta urÁenÁj k okamÁ¾itÁ© nebo tÁ©mÁÁ™ okamÁ¾itÁ© spotÁ™ebÁ se nemusÁ-te bÁjt pouÁ¾itÁ-t i mákÁ- sÁ½ry, vÁ¾dyky je ale musÁ-te pÁ™edem nastrouhat nebo rozdrobitÁ™echy a semÁ-nkalibovlnÁ½ za studena lisovanÁ½ oleja nÁco pikantnÁ-ho na dochucenÁ-: Áesnek, ÁerstvÁ© feferonky, koÁ™enÁ-, suÁjenÁ© bylinky, sardelky, urÁitÁ by Ájla pouÁ¾itÁ-t i sÁjovÁj omÁjÁka v malÁ©m mnoÁ¾stvÁ- nebo miso pasta

StÁÁ- dodrÁ¾et zÁjkladnÁ- pomÁry surovin a taky zÁjkladnÁ- postup a vÁ¾dycky z toho dostanete zajÁ-mavÁ© pesto.

rajčatová pesto

Základní poměry surovin na pesto

Aby pesto dobře chutnalo a zároveň mělo správnou hustotu, je potřeba dávat suroviny dohromady zhruba v tomto poměru:

40-50 g hlavních surovin, podle kterých se pesto jmenuje (tedy buď bylinky, nebo zeleninu)

40-50 g olivového nebo semínkového oleje

40-50 g nastrouhaného vyzrálého a různého sýra, jako je parmezán, pecorino nebo i pravý feta

100 ml oleje lisovaného za studena, aby měl různou chuť (nejen panenský olivový olej je na pesto skvělý, dobrý je i panenský slunečnicový, panenský epkový – což včec není – totý jako bavený epkový olej vhodný na smažená, pádná je zajeřmavý i dýřový olej)

Vlastně stačí kombinovat suroviny, u kterých máte pocit, že by měly pasovat k sobě, anebo kterých jste už někdy potkali v nějakém jiném jídle, kde vám dohromady chutnaly.

Základní postup na pesto

Pesto lze připravit několika způsoby, pokud jde o množství je jinak pracnější a vede k trochu jinému výsledku.

Pokud budete suroviny sekat ručně, nechte je na prknu, dokud nevznikne hrubá pasta, sice se trochu zapotíte a bude vám to poněkud trvat – po té s alespoň deseti minutami počivá práce s nožem – ale po zavržení směsi s olejem dostanete skutečně vynikající pesto, které se na vás bude smíjet z talíře, zejména pokud ho použijete na těstoviny, na noky nebo na brambory. Bude patřit jeho struktura a budou se na vás usmívat veselými rozmanitými kousky jednotlivých surovin. Podmínkou je opravdu ostrý nůž, jinak budete suroviny spíše drtit a mlet.

Pokud máte dostatečně velké množství hmoty, můžete suroviny rozmělnit a rozetřít v něm. Když pak nakonec budete postupně přidávat olej a stáje pesto promíchávat, výsledkem vám bude velmi hebký, krémový, opravdu jedinečný pesto. Rozetření surovin a následně v nich oleje totiž stačí vzniknout krásné sametové emulze, kterou jiným způsobem nejde připravit. Zde je podmínkou špičková tloušťka hmoty, která se dá zářve drtit i roztřít.

No a konečně pokud máte robot se sekacím nástavcem, nebo ponorný mixér s nasazovací sekací nádobkou, pádná malá samostatná elektrizovaná sekací, anebo i smoothie maker, není nic jednoduššího než suroviny rozmixovat v něm. Trvá to pár vteřin a můžete takto připravit i větší množství.

mnohástvĚ- pesta. Podle druhu mixĚru se klidnĚ mĚĚ stĚit, ĚĚe budete pĚTMĚ-stroj nĚ kolikrĚ zastavovat a stĚ-rat suroviny ze stĚ-n nĚidoby, ale jinĚ pracovnĚ-komplikace tu nehrozĚ. OvĚjem riziko tohoto postupu spoĚĚ-vĚj hlavnĚ v tom, ĚĚe si udĚlĚte pesto pĚTMĚ-liĚj jemnĚ, pĚTMĚ-liĚj homogennĚ-, prostĚ pesto, ve kterĚm se vĚjechny suroviny slĚvĚjĚ- v jedno, protoĚĚe je ostrĚ noĚĚe nadrtĚ- pĚTMĚ-liĚj nadrobno. Taky tahle cesta spotĚĚebuje vĚ-c oleje neĚĚ obĚ dvĚ pĚTMĚdchozĚ-. Je dost moĚĚnĚ, ĚĚe proti pĚ-vodnĚ-mu rozpisu budete muset dalĚjĚ-ch 20-50 ml oleje pĚTMĚilĚ-t, aby robot vytvoĚTMĚil nikoli suchou drĚ, ale pastu.

Co se vĚjecho mĚĚ pouĚĚĚ-t do pesta

VĚjechny jednĚ zelenĚ listy s nĚjakou zajĚ-mavou chutĚ- dovedou posloutĚ jako zĚklad pesta. MĚjta, bazalka, petrĚelka, koriandr, mrkvovĚ naĚ, mladĚ naĚ ĚTMĚpy i ĚTMĚdkviĚek, mandol, dokonce i kadeĚTMĚjvek.

JedinĚ½ problĚm, kterĚ½ se s nimi nese, je nepĚTMĚ-jemnĚ skuteĚnost, ĚĚe po pĚjĚ hodinĚch zaĚnou rozsekanĚ listy Ějednout a ztrĚcet svou ĚerstvĚ zelenou barvu.

DĚj se tomu zabrĚnit jednĚ½m zpĚsobem: zelenou naĚ rychle spaĚTMĚit v horkĚ vodĚ, rychle vylovit a stejnĚ rychle zchladit v ledovĚ vodĚ. TĚ-m se zakonzervuje barva, ovĚjem s malou ujmou na chuti. ChuĚ natĚ se zmĚrnĚ- a nebude tak vĚ½rznĚj jako ĚerstvĚj. VĚ-c o spaĚTMĚovĚnĚ- jsem psala v samostatnĚm ĚĚĚjnkĚ na tĚma bazalkovĚ pesto.

spaĚTMĚnĚ listy na koriandrovĚ pesto

ĚĚ uĚĚ zelenou naĚ budete jen umĚvat nebo se rozhodnete ji spaĚTMĚit, vĚdycky pamatujte na to, ĚĚe ji musĚte zbavit vody z namĚĚnĚ-. Voda dĚlĚ neplechu pĚTMĚi uskladnĚnĚ- a umoĚĚĚĚje rĚst nĚĚeho, co v pestu urĚitĚ nechcete. NejlepĚĚ- na vysuĚnĚ- je samozĚĚjmĚ salĚitovĚj odstĚTMĚedivka.

A jelikoĚĚ voda opravdu dĚlĚ neplechu, je potĚĚeba se jĚ- zbavit i v pĚTMĚ-padĚ jinĚ zeleniny, kterou byste chtĚli promĚnit na pesto. KlidnĚ si mĚĚete vyrobit pesto houbovĚ, mrkvovĚ, cuketovĚ, rajĚatovĚ, paprikovĚ ĚĚ co vĚj s napadne. Jen nechte zeleninu nejprve projĚ-t takovou tepelnou Ěpravou, kterĚj vysuĚjuje. IdeĚlnĚ- je na to peĚenĚ- pĚTMĚi vysokĚ½ch teplotĚch, pĚTMĚsnĚ podle receptu na peĚenou zeleninu. PĚTMĚ-sluĚnĚ½ ĚĚĚnek na toto tĚma je zde: peĚenĚj zelenina.

DalĚjĚ- moĚĚnostĚ- je nechat zeleninu aspoĚ zpĚlovinu vysuĚjit v mĚ-rnĚ a pootevĚTMĚnĚ troubĚ, anebo v suĚjĚce na ovoce a zeleninu. RozhodnĚ nemusĚte suĚjit dokĚTMĚupava, staĚĚ- do takovĚho stupnĚ, kterĚ½ by vĚj byl milĚ½ naloĚĚenĚ½ do oleje.

A jako perliĚku k vĚ½bĚru surovin jeĚtĚ uvedu, ĚĚe existuje taky pesto ĚkvarkovĚ, kterĚ sice nemĚj se zeleninou vĚbec nic spoĚĚnĚho, ale zĚroveĚ nemĚj chybu zejmĚna v kombinaci s vaĚTMĚnĚ½mi nebo peĚenĚ½mi bramborami nebo s opeĚenĚ½m peĚivem.

Jak pesto uchovat?

I když zeleninu odvodníte a bylinky spaříte, nemíte vbec žádnou záruku, že pesto ve skleněnce nezkrasne. Naopak, zkrasne, a rádo.

Jedině, co drží pesto nezkaženě, je olej, ten brání pátému stupu vzduchu a tedy zpomaluje rozkladné procesy. Pesto se uvnitř pesta budou nacházet drobné uvnězněné vzduchové bublinky, které mohou spustit nežádoucí reakci. Můžete klepat skleněnou, jak chcete, stejně tam nájak zstanou.

Kupování pesta má ve složeně konzervat, která brání kaženě. Doma nco takového asi chtít používat nebudete. Jedinou dalšou možností, jak prodloužit trvanlivost pesta, je uložen v chladu.

V lednici má pesto bezpečnou trvanlivost zhruba týden, chovejte se k nim tedy jako k surovinám, které jsou čerstvé, káhké. Vrstvíka oleje na povrchu rozhodně nemže užíkodit, ale zároveň nen vjemocní. Je dost možná, že se z týdne klidně stane měsíc a pesto stěje bude v pohodě, ale zaručit se to dá jen třebažko.

Já nejraději pesta na zimu ukládám do mrazáku, protože se dobře mrazí a protože jim mraz neublíží. Mám na něj silikonovou formu, která má poměrně velkou a objemnou prohlubně, takže jeden kousek pak staě na tisíciny pro jest lidě.

Zavařování pestam nepomže, naopak jim spějí ublíží. Pesto obsahuje ve složeně sůr, což je surovina, kterou rozhodně nechcete podrobovat teplotám kolem 80 stupě. Zahřívání se v pestu hodně změně, nechte si ho proto až na okamžik směchání s horkými surovinami.

Pár variant pesta na vyzkoušení

Ano, jsou to pásmě ty skleněky, které můžete vidět na fotkách:

Houbové pesto: houby opeěné na olivovém oleji (těm se z nich vydusí voda a zvrázně chuě), parmazán, slunečnicová seměna, olivová olej, kmě, kapka laněčového oleje a stroušek esneku na dochuceně.

Petrželo-koriandrově pesto: spařené petrželkové a koriandrově listy včetně stonků, parmazán, praženě nesoleně arašdy, olivová olej, drceně

koriandrová; semínka na dochucení-

Cuketová pesto:

cuketa nakrájená; a upečená; s olivovým olejem a domácí-m grilovacím kořením, parmazán, loupané mandle, olivový olej, jedna šerstvá; márná; pálivá; feferonka na dochucení-

Hrášková pesto:

spálená mladá hrášek, parmazán, dýňová; semínka, dýňový olej, sůl na dochucení- (upozornění: hrášek má; hodnou; vody, kterou; se nedá; zbavit, aniž; by hrášek; zejednul nebo ztvrdnul. Pesto proto potěbuje bu; hned zamrazit, nebo spotěbovat nanejví; do 3 dnů)

Pesto ze sušených

rajčat: sušená; rajčata, parmazán, loupané mandle, olivový olej, jedna šerstvá; márná; pálivá; feferonka na dochucení-

Hezké; s pestem!

FLORENTINA