

Kapitola 2

Lahodné pečené dobroty

Ako malé deti sme boli niekedy ja a moja sestra vylúčení do vedľajšej izby, keď naši rodičia hrali s priateľmi karty. Jedného večera sme si vzali papier a ceruzku s cieľom zostaviť sendvič snov, nemožné kopy plátkov syra, rajčiny, kura, šalát, hamburger, cibuľa, uhorky, kečup, arašidové maslo, banány, tatárska omáčka, horčica... všetko naraz. (Všetko, čo chutilo dobre samostatne, ale nie práve dohromady.)

V ďalších týždňoch sme sa pokúšali priamo o zostavovanie sendvičov. Nikdy sa nám nepodarilo navrstviť ani polovicu prísad bez toho, aby veža ingrediencií nezačala pomaly padať dole a nezrútila sa – i polovičná veža bola príliš vysoká na to, aby sa nám vošla do úst.

Niektoré z týchto experimentov mi museli uviaznuť v pamäti. Už pár týždňov sa počas neskorého popoludnia pokúšam o mini sendviče. Tenké plátky chleba z mandľovej múky. Jednoduché kombinácie. Arašidové maslo a banán. Avokádo a rajčina. Roztavený syr a kura. Čokoľvek je poruke...

Cibuľové tyčinky s koriandrom

Tieto „chlebové tyčinky“ sú skvelé i samé alebo s koriandrovým dipom (str. 179).



30 až 35 tyčiniek, záleží na dĺžke

PRÍSADY

- ✓ 3 vaječné bielky
- ✓ 2 strúčiky cesnaku, nastrúhaného
- ✓ ½ šálky (55 g) najemno nasekanej cibule
- ✓ ¼ čajovej lyžičky soli
- ✓ ¼ čajovej lyžičky čierneho korenia
- ✓ ⅛ čajovej lyžičky prášku do pečiva
- ✓ 2 polievkové lyžice (8 g) najemno nasekaného čerstvého koriandra
- ✓ 2 až 2½ šálky (220 až 275 g) mandľovej múky

Rúru predhrejte na 180 °C alebo na stupeň 4. Vymastite plech na pečenie (môžete ho vymastiť olejom, aby ste si boli istí, že ide o recept bez mliečnych výrobkov).

V stredne veľkej miske rozšľahajte vaječné bielky dotuha. Odložte bokom.

V ďalšej miske zmiešajte cesnak, cibuľu, soľ, korenie, prášok do pečiva, čerstvý koriander a mandľovú múku.

Pomaly vmiešajte vaječné bielky. Cesto by malo byť vláčne, ale nie lepkavé.

Tvarujte z cesta guľôčky s priemerom 6 mm, v dlani ich vyvaľkajte na dlhé valčeky (tyčinky). Opatrne poukladajte vyvaľkané tyčinky na plech, dostatočne ďaleko od seba. Vložte do rúry a pečte, kým tyčinky nezozlatnú, 20 – 30 minút.



Namiesto tyčiniek môžete urobiť rovno sušienky tak, že 6 mm guľôčky cesta namiesto vaľkania v dlaniach pritlačíte na plech.

Čili limetkové sušienky od Nilou

Moja žena tajne skladuje hromady týchto pikantných sušienok v rôznych pohároch po celej našej kuchyni, aby som ich všetky hneď nezjedol, keď ich vytiahne z rúry.



25 až 30 sušienok

PRÍSADY

- ✓ 2 šálky nastrúhaného (230 g) syra Montaray Jack
- ✓ 1½ šálky (165 g) mandľovej múky
- ✓ 3 polievkové lyžice (45 ml) studenej vody
- ✓ ¼ šálky (60 ml) olivového oleja
- ✓ ¼ čajovej lyžičky rozdrveného cesnaku
- ✓ ¼ čajovej lyžičky soli
- ✓ ⅛ čajovej lyžičky mletej kurkumy
- ✓ ¼ čajovej lyžičky mletého čili
- ✓ ¼ čajovej lyžičky červených čili papričiek
- ✓ ¼ čajovej lyžičky limetkovej kôry
- ✓ 2 čajové lyžičky limetkovej šťavy

Rúru predhrejte na 180 °C alebo na stupeň 4. Vymastite plech na pečenie.

Všetky prísady zmiešajte v mise. Tvarujte guľôčky a dajte ich asi na 15 minút do chladničky, kým nestuhnú.

Malé guľôčky z cesta ukladajte na plech, primerane ďaleko od seba. Guľôčku stlačte a rozpučte na plech. Vložte do rúry a pečte približne 15 minút, alebo kým nie sú sušienky zlatisto hnedé. Nechajte vychladnúť.

Karí sušienky

Tieto sušienky sú plné tej pravej juhoázijskej pikantnosti. Tajomstvo tohto receptu spočíva v karí korení (str. 175), ktoré si vyrobíme z originálneho celého korenia. To dodá sušienkam čerstvú, štiplavú chuť. Skúste ich s koriandrovým dipom (str. 179).



25 sušienok

PRÍSADY

- ✓ 3 vaječné bielky
- ✓ 3 strúčiky cesnaku, nastrúhaného
- ✓ 1 jarná cibuľka, najemno nasekaná
- ✓ ¼ čajovej lyžičky kajenského korenia
- ✓ ¼ čajovej lyžičky soli
- ✓ ¼ čajovej lyžičky prášku do pečiva
- ✓ 1 čajová lyžička karí korenia (str. 175)
- ✓ ½ šálky (100 g) parmezánu
- ✓ 2 až 2½ šálky (220 až 275 g) mandľovej múky

Rúru predhrejte na 180 °C alebo na stupeň 4. Vymastite plech na pečenie. V stredne veľkej miske šľahajte vaječné bielky dotuha asi 5 minút. Odložte bokom.

V ďalšej miske zmiešajte cesnak, jarnú cibuľku, soľ, kajenské korenie, prášok do pečiva, karí korenie, syr a mandľovú múku, kým sa poriadne nepremiešajú. Pomaly vmiešajte vaječné bielky.

Na vymastený plech na pečenie dávajte malé guľôčky cesta, dostatočne ďaleko od seba. Pritlačte guľôčky a rozpučte ich na plechu. Vložte do rúry a pečte, kým nebudú sušienky dozlatista upečené, približne 15 až 20 minút, alebo kým nôž, ktorý do nich zapichnete, nebude po vytiahnutí čistý.



TIP Trochu karí korenia môžete ešte nasypať na vrch.



Korenené syrové sušienky s bylinkami

Zmes korenia obráti jednoduchý recept na syrové sušienky hore nohami. Zmes bylín, v ktorých sú sušienky obalené, je neuveriteľne chutná a delikátna. Môžete ich podávať s jedným z bylinkových dipov (str. 83).



30 a 35 sušienok, záleží na veľkosti

PRÍSADY

SUŠIENKY

- ✓ 140 g čedaru, nastrúhaného
- ✓ 1 šálka (110 g) mandľovej múky
- ✓ ¼ šálky (60 ml) olivového oleja
- ✓ 3 polievkové lyžice (45 ml) vody
- ✓ ½ polievkovej lyžice hrubej soli
- ✓ ⅓ čajovej lyžičky sušeného kôpru
- ✓ 3 strúčiky cesnaku, ošúpaného a rozlačeného

BYLINKOVÁ ZMES

- ✓ 1¼ čajovej lyžičky sušeného oregana
- ✓ 1¼ čajovej lyžičky sušeného kôpru
- ✓ 1 čajová lyžička morskej soli

Rúru predhrejte na 180 °C alebo na stupeň 4. Vymastite plech na pečenie. V mise zmiešajte všetky ingrediencie na sušienky. Zo zmesi by malo vzniknúť vláčne, ale tuhé cesto.

Na bylinkovú zmes zmiešajte všetky prísady v malej miske. Z cesta tvorte malé guľôčky, obalte ich v zmesi korenia a pravidelne rozprestrite na vymastený plech.

Pečte asi 15 až 20 minút, kým nie sú sušienky dozlatista upečené.



Na bylinkovú zmes môžete použiť i iné bylinky, napríklad oregano a tymian.

Olivový toastový chlieb

Olivový chlieb má korene v Taliansku a ďalších častiach Stredozemia. Vytvorili sme jeho verziu pre bezlepkovú, bezmliečnu a bezcukrovú diétu, ktorá je obohatená o olivy, šalotku, syr a tymian.



20 až 25 krajíčkov

PRÍSADY

- ✓ 3 vajcia
- ✓ ½ šálky (50 g) najemno nasekanej šalotky
- ✓ 10 olív, vykôstkovaných a najemno nasekaných
- ✓ 210 g tvarohového syra cottage
- ✓ 2 polievkové lyžice (28 g) masla, rozpusteného
- ✓ 3 polievkové lyžice (15 g) nastrúhaného parmezánu
- ✓ ½ čajovej lyžičky soli
- ✓ ½ čajovej lyžičky jedlej sódy
- ✓ ¼ čajovej lyžičky tymianu
- ✓ ½ šálky (125 g) BBB jogurtu (str. 19)
- ✓ 3 šálky (330 g) mandľovej múky
- ✓ 2 olivy, vykôstkované a rozpolené, na ozdobu (nie je nutné)

Rúru predhrejte na 180 °C alebo na stupeň 4.

V mixéri zmiešajte všetky prísady, kým sa dobre nepremiešajú, 3 až 5 minút.

Nalejte do vymastenej zapekacej misy (23 × 33 cm). Ak chcete, môžete zhora rovnomerne pokryť olivami. Pečte v rúre, kým vsunutý nôž nevytiahnete čistý, asi 30 až 45 minút.



Focaccia

Focaccia je tu už od čias starých Grékov, ale dnes je dobre známa ako špecialita v talianskom Janove. Focaccia z tejto oblasti sa robí so syrom, s rovnakým množstvom, aké máme v našom recepte. Ako ozdobu používame tradičný rozmarín, ale vy môžete improvizovať s ktoroukoľvek bylinkou podľa svojej fantázie. Focaccia je skvelé pečivo na sendvič k obedu, ako pečivo na namáčanie do nejakého dipu, ako predkrm alebo ako popoludňajší olovrant pokojne i samotný.



približne 20 krajcov, záleží na veľkosti

PRÍSADY

CHLIEB

- ✓ 2 šálky (220 g) mandľovej múky
- ✓ 200 g tvarohového syra cottage
- ✓ 1 čajová lyžička jedlej sódy
- ✓ ¼ čajovej lyžičky soli
- ✓ ½ čajovej lyžičky nahrubo mletého čierneho korenia
- ✓ ½ šálky (60 g) nastrúhaného čedaru
- ✓ 3 vajcia
- ✓ 3 polievkové lyžice (40 g) masla, rozpusteného
- ✓ 2 byľky jarnej cibulky, najemno nakrájanej

OZDOBA

- ✓ ½ čajovej lyžičky nahrubo mletej soli
- ✓ 1 polievková lyžica (8 g) najemno nastrúhaného čedaru
- ✓ 1 čajová lyžička sušeného rozmarínu

Rúru predhrejte na 190 °C alebo na stupeň 5. Vymastite zapekaciu misu 23 × 33 cm veľkú).

Na chlieb zmiešajte v kuchynskom robote všetky prísady, kým sa dobre nepremiešajú. Vyberte z robota a dajte do vymastenej zapekacej misy.

Na ozdobu zmiešajte všetky prísady a dobre premiešajte. Chlieb posypte, dajte ho do rúry a pečte, kým okraje nezhnednú, 30 až 40 minút.

Nechajte vychladnúť a potom krájajte na hranaté krajce.

Chlieb z rajčín sušených na slnku

Tento BBB chlieb inšpirovaný Stredozemím je dochutený rajčinami sušenými na slnku a pažitkou.



20 až 25 krajcov

PRÍSADY

- ✓ 2 vajcia
- ✓ 1 šálka BBB jogurtu (str. 19)
- ✓ 2 polievkové lyžice (28 g) masla, rozpusteného
- ✓ 1 čajová lyžička soli
- ✓ 1 čajová lyžička jedlej sódy
- ✓ ½ čajovej lyžičky korenia
- ✓ 3½ šálky (385 g) mandľovej múky
- ✓ ¼ šálky (12 g) najemno nasekanej pažitky
- ✓ ¼ šálky (14 g) najemno nasekaných rajčín sušených na slnku, „BBB bezpečných“ (viď tabuľku na str. 17 – 18)

Rúru predhrejte na 170 °C alebo na stupeň 3. Vymastite zapekaciu misu (23 × 33 cm). V mixéri zmiešajte všetky prísady. Nalejte do vymastenej zapekacej misy. Pečte v rúre asi 30 až 40 minút, kým nie je vsunutý nôž po vytiahnutí čistý.