

# VŠE O KARI

Kari jsou mému srdci velmi blízká. Pevně věřím, že jsem vyrůstala na nejlepších kari na světě – těch od mé matky a babičky. Jejich krása spočívá v tom, že nikdo nemůže určit, jak se dobré kari pozná. Recepty se totiž liší nejen v závislosti od rodiny a oblasti, ale také podle různých náboženství, kultur a podnebí. Indické restaurace se mohou pochlubit rozsáhlou nabídkou jídel, která zahrnují všemožné pokrmy od jemných ořechových omáček korma až po restovaná jalfrezi a rozpálená vindaloo. Čím dál více strážníků přichází na chuť pikantním a pálivým pokrmům, takže poptávka po autentických indických pokrmech se stále zvyšuje.

Na svých speciálních lekcích o kari zdůrazňuji, že při jeho přípravě je správný postup stejně zásadní jako suroviny. Můžete používat ty nejlepší organické přísady na světě, ale když se k nim nebudete chovat s patřičným respektem a nebudete vařit poctivě, řežete si pod sebou větev. Příprava skoro každého dobrého kari začíná smažením. Ať už smažíte cibuli nebo celá koření, teplota pánve či kastrolu je v této fázi zásadní. Když olej nebude dost horký, ingredience neuvolní své přirozené oleje.

Pokud vaše kari tedy zahrnuje smažení koření (neboli „tarka“), je důležité olej pořádně rozpálit. Nejprve smažte celá koření, aby se rozvinuly jejich vůně. Pak

přisypejte semínka, ale dejte pozor, abyste je nespálili, to by ve vašem jídle vytvořilo nežádoucí štiplavou chuť. Koření je připravené, jakmile semínka začnou v pánvi poskakovat, prskat a syčet.

Nejdůležitějším krokem při vaření kari je ovšem příprava cibule. Čím víc bude cibule zkaramelizovaná a tmavá, tím intenzivnější bude mít vaše omáčka chuť. Pokud bude cibule naopak světlá a lehce opečená, bude i omáčka jemnější a krémovější.

Většina kari omáček se vaří z rajčat. Já osobně si přípravu kari ulehčuji přidáním rajčatového protlaku, abych výrazné chuti nemusela dosahovat použitím velkého množství rajčat a jejich dlouhým vařením. Díky tomu ušetříte čas a zároveň dodáte omáčce silnou, bohatou chuť a barvu. Některé kari omáčky (např. korma) rajčata sice neobsahují, jejich chuť zato velmi závisí na správně připravené cibuli a zahušťovadlech, jako je jogurt či smetana.

Jak se tedy pozná dobré kari? To záleží na vkusu, ale pokud se ingredience do omáčky dobře hodí a pokud je správně připravíte, bude i vaše kari chutné. Nenechte se zmást omáčkami, které vidíte v indických restauracích a supermarketech – ne všechna kari musí být hustá. Na severozápadě Indie v Gudžarátu jsou kari omáčky naopak velmi řídké a konzistencí připomínají vývar.





# KÉRALSKÉ KARI S PLODY MOŘE

- 500 g velkých čerstvých krevet nebo garnátů (i s hlavičkami a krunýři)**
- 3 lžíce rostlinného oleje a trochu navíc na smažení**
- čerstvě vymačkaná šťáva z ½ citronu**
- 1 kávová lžička pasty svaté trojice (str. 12)**
- 1 kávová lžička mleté kurkumy**
- 1 kávová lžička soli**

## KARI OMÁČKA

- 6 lžíc rostlinného oleje**
- 2 hřebíčky**
- 1 kávová lžička římského kmínu**
- 1 kávová lžička hořčičných semínek**
- po 1 lžici česneku a zázvoru na malé kostičky**
- 30 čerstvých kari listů**
- 1 velká cibule nasekaná najemno**
- 2 kávové lžičky soli**
- 1 kávová lžička nakrájených zelených chilli**
- po 1 kávové lžičce mleté kurkumy, římského kmínu, koriandru a papriky**
- 2 lžíce rajčatového protlaku**
- 1 lžíce palmového cukru**
- 400 ml kokosového mléka**
- 2 kávové lžičky směsi garam masala**
- 1 lžíce čerstvě nasekaného koriandru**

Miluji jihoindické jídlo; kombinace sladkého kokosu, pronikavých hořčičných semínek a voňavých kari listů vytváří skvělý základ, který se výtečně hodí k mořským plodům. Krevety a garnáti jsou v Indii velcí, přirozeně sladcí a mají příjemnou masitou texturu. Tohle kari si vaším pravidelně – je možná i mé nejoblíbenější.

Krevetám či garnátům vyjměte oči a černou žílu, která se jim táhne po páteři. Jemně opláchněte a nechte okapat.

Smíchejte rostlinný olej, citronovou šťávu, pastu svaté trojice, mletou kurkumu, sůl a hotovou marinádu přelijte přes připravené krevety či garnáty. Dobře promíchejte a nechte v lednici minimálně hodinu marinovat.

Ve woku s tlustým dnem si na středním ohni rozehřejte olej. Nasypejte do něj hřebíček, římský kmín, hořčičná semínka a počkejte, až začnou syčet a prskat. Přidejte zázvor s česnekem a minutu smažte, dokud jemně nezezlátnou. Pak přidejte kari listy a smažte je 10 sekund. Buďte opatrní, protože olej začne prskat, jakmile do něj listy vložíte. Přidejte cibuli, sůl, chilli papričky a smažte, dokud cibule nezměkne a nezezlátné. Přikryjete-li pánev poklicí, omáčka bude hotová rychleji.

Abyste rozvinuli chuť omáčky, vmíchejte mletou kurkumu, římský kmín, koriandr a papriku. Za stálého míchání opatrně smažte 2 minuty. Aby se směs příliš nevsušila a nespálila, přilijte trochu vody. Až se koření usmaží, je čas přidat rajčatový protlak. Znovu dobře promíchejte a ještě 5 minut smažte (dle potřeby přilijte ještě trochu vody).

Přisypejte palmový cukr a nechte 2 minuty zvolna provařit. Zalijte směs kokosovým mlékem, promíchejte a povařte dalších 5 minut, aby se všechny chutě mohly rozvinout. Jakmile se kokosové mléko prohřeje, naředte omáčku 300 ml vody. Na mírném ohni nechte vřít ještě 2 minuty.

Olej na smažení si rozpalte v pánvi nebo v kastrolu tak, aby se z něj kouřilo. Krevety či garnáty do ní po jednom pokládejte do kruhu, a jakmile se začnou zbarvovat dorůžova, postupně je obracejte ve stejném pořadí, jako jste je do pánve vložili.

Směs garam masala vmíchejte do kari omáčky v pánvi wok. Do omáčky přidejte i osmažené krevety/garnáty a dobře promíchejte. Nechte omáčku vařit po dobu 3–4 minut, dokud nebudou mořské plody hotové. Přidejte koriandr a odstavte z plotny. Omáčka nejlépe chutná s rýží basmati nebo s chlebem naan.









# KUŘECÍ KARI MAMINKY JI

Následující recept pro mě ztělesňuje kuřecí kari. Inspirovala jsem se jídlem, na kterém jsem vyrůstala, a vznikla omáčka, která se s ostatními prostě nedá srovnávat. Možná jsem trochu zaujatá, ale kuřecí kari mojí maminky je podle mě ze všech nejlepší. Dokazuje, že omáčka nemusí být hustá a bohatá. Tajemství spočívá ve vaření kuřecího masa i s kostí; díky tomu si maso nejen zachová vlácnost, ale zároveň dodá omáčce výraznou masovou chuť. Sama o sobě je poměrně řídká a nabízí několik vrstev chutí, které se tvoří přidáváním různého koření v různých fázích vaření.

**1,5 kg naporcovaného kuřete s kostí vařená rýže k podávání**

## MARINÁDA

**2 lžíce rostlinného oleje**  
**čerstvě vymačkaná šťáva z ½ citronu**  
**2 lžíce bílého jogurtu**  
**3 kávové lžičky pasty svaté trojice (str. 12)**  
**1 kávová lžička mletého kašmírského chilli**  
**1½ kávové lžičky mleté kurkumy**  
**1½ kávové lžičky mletého římského kmínu**  
**1½ kávové lžičky mletého koriandru**  
**1½ kávové lžičky soli**  
**1 kávová lžička směsi garam masala**

**KARI OMÁČKA**  
**5 lžic rostlinného oleje**  
**5 cm dlouhý kus skořicové kůry**  
**5 hřebíčků**  
**2 badyány**  
**3 čerstvé bobkové listy**  
**2,5 cm dlouhý kus čerstvého zázvoru (na tenké plátky)**  
**3 stroužky česneku, nahrubo nakrájené**  
**2½ velké cibule, najemno nakrájené**  
**1 kávová lžička soli**  
**6 nasekaných velkých rajčat (bez jader)**  
**1 kávová lžička směsi garam masala**  
**2 lžíce čerstvě nasekaného koriandru (lístky z malého trsu)**

NA 6 PORCÍ

Všechny přísady na marinádu smíchejte dohromady. Vmíchejte do ní kuře a při pokojové teplotě ho ponechte marinovat alespoň 30 minut. Pokud možno, nechte ho přes noc v ledničce.

Olej na kari omáčku rozehřejte na středním ohni v hlubokém kastrolu s tlustým dnem. Minutu v něm smažte skořici, hřebíček, badyán, aby se z koření uvolnily přirozené aromatické oleje. Pak přidejte bobkový list, zázvor, česnek a za stálého míchání smažte další minutu, dokud zázvor a česnek nezezlátnou.

Přisypejte cibuli, osolte a smažte, až změkne a zezlátne; bude to trvat 25–30 minut. (Vaření urychlíte, když kastrol přikryjete.)

Přidejte rajčata a vařte je, dokud úplně nezměknou a nevytvoří se zbytkem přísad základ na omáčku.

Do kastrolu pak přidejte marinované kusy kuřete a opečte je ze všech stran. Jakmile se maso zatáhne, přilijte 500 ml vody, dobře promíchejte, přikryjte a nechte 20–25 dusit, aby se provařilo a z omáčky se odpařila přebytečná voda. Přidejte směs garam masala, koriandr a podávejte s rýží.



# VELKOLEPÉ KOZÍ KARI STRÝČKA RAMBA

Tuto delikatesu jsem poprvé ochutnala jednoho chladného listopadového večera. Den předtím jsme se sestřenkami slavily moje narozeniny a po dlouhé oslavě nám nebylo úplně do zpěvu. Další den se můj strýček rozhodl pozvat celou rodinu k sobě domů na večeři. Na jídlo, které nám ten večer naservíroval, si budu navždycky pamatovat.

V naší skvělé velké rodině jsem na dobré jídlo byla zvyklá, ale tohle kari mě naprosto ohromilo. Byla jsem v šoku a nemohla jsem uvěřit, že můj strýček, který si vždy ze všeho dělal jen legraci, dokázal vytvořit tak lahodné, intenzivní a masité jídlo. Když jsem se ho zeptala, jak ho uvařil, jen pokrčil rameny, napil se piva a odpověděl: „Prostě jsem ve správný čas přidával věci do kastrolu.“ A to bylo všechno. Tajnou přísadou je v tomhle případě čas. S touto omáčkou mějte velkou trpělivost, jedná se spíš o ragú z kozího masa, a to ke změknutí potřebuje pěkných pár hodin. Se strýčkem jsme spolu v nedávné době strávili několik večerů, kdy on vařil a já si dělala poznámky. Výsledkem je naše dokonalé kari z kozího masa. Díky, strýčku! (Fotografie na str. 50)



**7 lžic rostlinného oleje  
a trochu navíc podle  
potřeby**

**2,5 cm dlouhý kus  
čerstvého zázvoru  
(na tenké plátky)**

**6 lusků kardamomu  
3 malé kousky čínské  
skořice**

**10 hřebíčků**

**1½ kávové lžičky  
římského kmínu**

**1 větší cibule (na tenké  
plátky)**

**2 kávové lžičky soli  
2 kávové lžičky pasty  
svaté trojice (str. 12)**

**3 kávové lžičky  
mletého koriandru**

**1½ kávové lžičky  
mletého římského  
kmínu**

**½ kávové lžičky mleté  
kurkumy**

**1 kg porcovaného  
kozího masa s kostí  
(vhodná je krkovice  
nebo plec)**

**3 velká nasekaná  
rajčata (bez jader)**

**2 lžice rajčatového  
protlaku**

**1 kávová lžička směsi  
garam masala**

**2 lžice čerstvě  
nasekaného  
koriandru (lístky  
z malého trsu)**

**vařená rýže  
k podávání**

NA 5 PORCÍ

V rendlíku s tlustým dnem si na středním ohni rozehejte rostlinný olej a plátky zázvoru osmažte do zlatohněda. Přidejte aromatická koření: lusky kardamomu, čínskou skořici, hřebíček a smažte 1 minutu, aby se uvolnily jejich přirozené oleje a aroma. Přisypejte římský kmín a smažte dál, dokud nezačne syčet a prskat. Pak osolte, přidejte cibuli a počkejte, až změkne a zezlátne. Smažte ji pozvolna a počítejte, že to zabere 25–30 minut. Začne-li rendlík vysychat, přilijte do něj trochu oleje.

Až cibulka změkne, osmažte pastu svatě trojice, aby se vytratilo její syrové aroma. Potrvá to asi 5 minut. Přisypejte mletý koriandr, římský kmín, kurkumu a smažte další 2–3 minuty. Začne-li rendlík vysychat, přilijte znovu trochu oleje.

Tím jste si připravili základ omáčky. Přidejte nakrájené kozí maso a promíchejte ho s kořením. Za občasného míchání ho opékejte 30 minut, aby se ze všech stran zatáhlo. (Po 30 minutách by mělo začít vypouštět šťávu.)

Přidejte rajčata, dobře promíchejte a nechte 30 minut provařit.

Jakmile budou úplně rozvařená, zalijte je 500 ml vody, přikryjte a nechte ještě 30 minut dusit.

Tento krok opakujte ještě pětkrát, aby se maso dusilo celkem 3 hodiny (přilijte až 3 litry vody podle toho, jak hustá bude omáčka a jestli maso bude dost měkké). V případě tohoto receptu by měla být omáčka hustá (podobně jako tučná smetana ke šlehání), což se ke kozímu masu velmi dobře hodí.

Kozina nepotřebuje žádnou marinádu, mám totiž ráda, když je v omáčce znát její bohatá masitá chuť. Díky tomu ušetříte čas, ale pokud vám připadá, že vaření i tak trvá moc dlouho, můžete maso nechat změkhnout v tlakovém hrnci.

Jakmile bude měkké a šťavnaté, přidejte rajčatový protlak, dobře promíchejte a nechte 2–3 minuty provařit. Protlak v případě tohoto receptu nemusíte vařit moc dlouho, jeho čerstvá štiplavá chuť totiž bohatou masovou omáčku osvěží. Vmíchejte směs garam masala, čerstvě nasekaný koriandr a podávejte s vařenou rýží.











# VEPŘOVÉ VINDALOO Z GOI

Na jihoindickém státu Goa mám nejradši jeho historii, která se viditelně promítá do tamější kuchyně. Pamatuji si, jak jsme jednou během dovolené seděli v restauraci malého rodinného hotelu a jeho majitelka nám s velkým nadšením vyprávěla o tom, jak se dělá správné vindaloo a vůbec o historii jeho přípravy. V 15. století přivezli do Indie portugalsí mořeplavci chilli papričky, které tvoří první důležitou část chuti tohoto tradičního pokrmu. Portugalci procestovali celou Indii, ale nikde nesehnali žádný ocet, a tak se rozhodli nechat zkvasit palmové víno, které se v Goi vyrábí. To pak místní lidé začali používat do svého jídla, a právě to tvoří druhou část chuti vindaloo. Základem pokrmu je maso, které se vaří ve vinném octě a česneku. Bohužel jsem nikdy nenašla restauraci, jejíž vindaloo by tuto rozsáhlou historii vystihovalo, myslím si však, že mně se to v případě následujícího receptu podařilo. (Fotografie na str. 51)

**1,5 kg vepřové plece  
nakrájené na kostky**  
**2 lžíce rostlinného  
oleje na opečení**

## MARINÁDA

**10 sušených  
kašmírských chilli  
papriček**  
**1½ kávové lžičky  
římského kmínu**  
**1,5–2 cm dlouhý kus  
čínské skořice**  
**5 hřebíčků**  
**1 kávová lžička  
semínek koriandru**  
**1 kávová lžička celého  
černého pepře**  
**1 kávová lžička mleté  
kurkumy**  
**1 kávová lžička soli**  
**3 stroužky česneku**  
**3 lžíce sladového octa**  
**4 lžíce rostlinného  
oleje**

## KARI OMÁČKA

**5 lžíc rostlinného oleje**  
**1 kávová lžička  
hořčičných semínek**  
**1 kávová lžička  
římského kmínu**  
**2,5 cm dlouhý kus  
čerstvého zázvoru  
(na tenké plátky)**  
**5 naříznutých zelených  
chilli**  
**2 stroužky česneku (na  
tenké plátky)**  
**2 velké cibule,  
nasekané najemno**  
**1 kávová lžička soli**  
**1 kávová lžička mletého  
římského kmínu**  
**1 kávová lžička mletého  
koriandru**  
**1 kávová lžička mleté  
papriky**  
**1 kávová lžička mleté  
kurkumy**

## 1 kávová lžička

**sušených vloček  
červeného chilli**  
**3 lžíce rajčatového  
protlaku**  
**4 nasekaná velká  
rajčata (bez jader)**  
**1 lžice cukru krystal**  
**1 lžice sladového octa**

## K PODÁVÁNÍ

**tenké plátky červené  
cibule**  
**vařená rýže nebo  
chléb naan  
(ořechové naany  
podle Nitishy, str. 11)**

NA 6 PORCÍ

Nejprve si připravte marinádu. V pánvi na mírném ohni opečte kašmírské chilli papričky, římský kmín, čínskou skořici, hřebíček, semínka koriandru a pepř. Jakmile se koření rozvoní, odstavte pánev z plotny a v mlýnku rozemelte nebo v hmoždíři roztlučte na prášek.

Zbytek ingrediencí na marinádu vložte do kuchyňského robotu a společně se směsí koření rozmixujte. Nemáte-li doma robot, použijte hmoždíř a paličku. Ze všech přísad vytvořte hladkou pastu.

Tu přesuňte do velké mísy společně s kostkami vepřového. Dobře promíchejte, aby se maso ze všech stran obalilo marinovací pastou. Pokud směs mícháte rukama, navlečte si rukavice a poté si ruce důkladně umyjte. Maso nechte marinovat aspoň 2 hodiny. Necháte-li ho až 24 hodin v ledničce, bude mít intenzivnější chuť.

V kastrolu či pánvi s tlustým dnem rozpalte dvě lžice rostlinného oleje. Marinované maso postupně opékejte, aby se ze všech stran zatáhlo. Neopékejte všechno najednou, aby kastrol nevychladl. Jakmile budete mít maso opečené, přesuňte ho na plech a dejte stranou.

Pánev vypláchněte trochou vody, abyste z ní odstranili zbylou šťávu z masa. Ochucenou vodu pak slijte do odměrky a schovejte si ji na později.

Začněte připravovat kari omáčku. V kastrolu na rozpáleném oleji osmažte hořčičná semínka, a jakmile začnou syčet a praskat, přidejte římský kmín. Až začne praskat i ten, přidejte

zázvor, chilli, česnek a míchejte po dobu 1 minuty. Přisypejte cibuli, sůl a při vysoké teplotě směs dál míchejte, dokud cibule nezačne hnědnout. Jakmile se zabarví, stáhněte plamen a kastrol přikryjte. Smažte, dokud cibule nezměkne. Bude to trvat asi 25–30 minut, ale chuť karamelizované cibulky za to bude stát.

Do hotové cibulky vmíchejte mletý římský kmín, koriandr, papriku, kurkumu a drcené chilli papričky. Koření smažte 1 minutu, aby se vytratila jeho syrovost.

Přidejte rajčatový protlak a smažte další dvě minuty, abyste z něj vyvařili štiplavou kyselost. Omáčku pak naředte vodou, kterou jste si schovali po vypláchnutí pánve.

Maso do ní opatrně vraťte, dobře promíchejte a zalijte šťávou, kterou maso vypustilo na plech. Přilijte 500 ml vody, zamíchejte, přikryjte poklicí a na mírném ohni duste 30 minut.

Přidejte rajčata, znovu promíchejte a na mírném ohni vařte přikryté dalších 30 minut za občasného míchání. Až se rajčata úplně rozvaří a vytvoří omáčku, bude vaše kari skoro hotové. Nakonec přidejte cukr, ocet a povařte ještě 5 minut, aby se všechny chutě mohly promísit.

Odstavte, ozdobte červenou cibulí a podávejte s rýží nebo chlebem naan.