

NITISHA PATELOVÁ

MODERNÍ INDICKÁ KUCHAŘKA

VÍC NEŽ 60 RECEPTŮ NA DOMÁCÍ INDICKÁ JÍDLA



Moderní indická kuchařka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Nitisha Patelová

Moderní indická kuchařka – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

MODERNÍ INDICKÁ KUCHAŘKA





MODERNÍ INDICKÁ KUCHARKA

Více než 60 receptů na domácí indická jídla

NITISHA PATELOVÁ

s fotografiemi od Clare Winfieldové



RYLAND PETERS & SMALL
LONDON • NEW YORK

Pro tři nejsilnější ženy,
které jsem kdy znala a znát budu...
Mou babičku, která mi ukázala kouzlo vaření.
Mou matku, která mi předala své kuchařské dovednosti.
Mou sestru, jejíž láska a obětavost nezná mezí.
Tato kniha je pro vás tři.

Překlad: Marie Dupalová

Jazyková korektura: Marie Fišerová

Sazba a obálka: Roman Horák

Odpovědný redaktor: Katarína Belejová

Technický redaktor: Radek Střecha

First published in the United Kingdom in 2014
under the title Charcuterie by Ryland Peters & Small
Limited 20-21 Jockey's Fields London WC1R 4BW
Text copyright © Nitisha Patel 2017
Design and photographs copyright © Ryland Peters
& Small 2017

All rights reserved.

Translation © Marie Drápalová, 2018

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-264-1851-

ISBN e-knihy 978-80-264-1891-7 (. zveřejnění, 2018)

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou
doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2018
ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem
Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 31 804.
© Albatros Media a. s., 2018. Všechna práva
vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být
kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování
v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez
písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

 **ALBATROS MEDIA** a.s.

Poznámky

- Všechny lžíce jsou sklepané, není-li uvedeno jinak.

- Trouby by měly být přehřáté na uvedeně
teploty. Doporučujeme používat teploměr do
trouby. Používáte-li horkovzdušnou troubu,
upravte teploty podle pokynů výrobce.

- Používejte vejce velikosti M. Syrová či
nedovařená vejce by se neměla podávat dětem,
těhotným ženám, velmi starým osobám
a osobám s oslabeným imunitním systémem.

- Pokud recept zahrnuje nastrouhanou kůru
citrusových plodů, zvolte BIO ovoce a před
použitím ho pečlivě omyjte. Nemůžete-li
neošetřené ovoce sehnat, vydrhněte plody
v teplé mýdlové vodě.

- Abyste sterilizovali zavařovací sklenice, umyjte
je v horké mýdlové vodě a propláchněte vařící
vodou. Vložte je do velkého kastrolu a zalijte
horkou vodou. Kastrol přikryjte, přiveďte vodu
k varu a vařte 15 minut. Pak plotnu vypněte
a sklenice z horké vody vyndejte až těsně před
plněním. Na čisté utěrce je nechte dnem vzhůru
uschnout. Víčka sterilizujte vařením po dobu pěti
minut, popřípadě podle pokynů výrobce. Sklenice
plňte a uzavírejte, dokud jsou horké.



OBSAH

Úvod 6

Moje moderní indická kuchyně 8

1 Pouliční jídlo a občerstvení 14

2 Vše o kari 42

3 Čas na oslavu 66

4 Vegetariánská jídla a přílohy 94

5 Rýže, čatní a raita 116

6 Delikátní dezerty 136

Rejstřík 158

Poděkování 160

ÚVOD

Kouzelné kořenící směsi, prskající sušená koření všelijakých tvarů, hlučné prskající rendlíky, omamné vůně, barevné hostiny... mé dětství bylo plné skvělého domácího indického jídla.

Vyrůstala jsem ve městě Wolverhampton v anglickém hrabství West Midlands. Moji rodiče pocházejí ze státu Gudžarát, jenž se nachází na západě Indie přímo u Kambajského zálivu. Předtím než se vůbec poznali, žili oba během devadesátých let nějaký čas v Jihoafrické republice. V tu dobu se na jih a východ Afriky stěhovaly tisíce gudžarátských rodin toužících po „kvalitnějším životě“. Afrika byla tehdy vnímána jako země příležitostí, kde se daly snadno a rychle vydělat peníze. Dnes je zcela evidentní, že na moderní gudžarátskou kuchyni měla obrovský vliv.

Prarodiče z otcovy i matčiny strany se odtud přestěhovali do Velké Británie a usadili se ve Wolverhamptonu. Rodiče se poznali v roce 1980, vzali se a na svět přivedli tři děti: starší sestru, mě a mladšího bratra. Dětství ve „velké, tlusté gudžarátské rodině“ mi přineslo spoustu excentrických a mírně řečeno zajímavých zážitků, bylo však kouzelné.

Matka i otec pocházeli z rozvětvených rodin, takže jsme každou chvíli měli nějakou rodinnou oslavu. Ať už to bylo Divali, Nový rok, Vánoce, narozeniny, svatba nebo jen sjezd příbuzenstva, vždycky jsme se snažili udělat si na sebe čas a společné chvíle si pořádně užít. Pravidelné gudžarátské srazy a oslavy s sebou přinášejí obrovské nálože různých lahodných pochoutek: výbušná domácí kari, šťavnaté kuře tandoori, křupavé smažené bhaji, ručně vyráběné

samosy, voňavé biriyani a ještě mnohem víc. Rodinná oslava pro mě vždy znamenala dobré jídlo – odtud také pochází moje láska k němu. Dobré jídlo si vždycky spojuji s rodinou, štěstím a radostnými okamžiky.

Už od útlého věku jsem se o jídlo vždy zajímala. Naši často vyprávějí návštěvám a známým, že když jsem jako malá zlobila, zaměstnali mě velkým pytlek hrášku, který jsem měla výměnou za malou odměnu vyloupat. Kouzlem vaření jsem byla prostě fascinována. Matku jsem sledovala, jak každou neděli vaří své vyhlášené jehněčí kari, a pomáhala jí míchat speciální směsí koření nebo jsem se koukala na své oblíbené kuchaře v televizi. Časem mě zvědavost přemohla a já začala doma v matčině kuchyni sama vařit nová, vzrušující jídla.

Po absolvování střední školy jsem chtěla studovat obor Management kulinářského umění na University College Birmingham, jejíž potravinářská fakulta má dlouholetou tradici. Chytilo mě to od prvního dne. Naši vyučující byli návykově charismatičtí a pro gastronomii měli vášeň. Kurzy probíhaly formou seminářů, na kterých jsme do hloubky rozebírali svět pohostinství. Profesionální kuchyně jsem sice již znala z televize, ale do té chvíle jsem nikdy nebyla ani nepracovala v tak dobře zařízeném prostředí. Studovat na univerzitě byl pro mě splněný sen, i když to znamenalo, že ze mě nebude politička, právnička ani účetní, jak očekávala moje rodina.

Po čtyřech letech zkoušek, domácích úkolů, učení a psaní disertační práce jsem se nemohla dočkat, až se dostanu do velkého světa pohostinství a své kuchařské umění využiji. Už jsem studovala dost dlouho. Chtěla jsem získat nějaké zkušenosti z praxe. Jídlo a vaření se staly obrovskou součástí mého každodenního života a já měla chuť se dozvědět o různých světových kuchyních ještě mnohem víc.

Po dvou letech praxe jsem začala pracovat jako vývojová kuchařka pro jednu globální korporaci. Tato pozice zahrnovala obrovské množství výzkumu, vývoje a také výrobu produktů, které byly pro zákazníky nejen cenově výhodné, ale i výživné. Již dříve jsem pracovala v rámci rozpočtu, ale vytvářet co nejlepší chuť a zároveň sledovat množství kalorií, nasycených tuků, bílkovin, soli a vitamínů, které v sobě určitý produkt má, pro mě bylo velkou výzvou. Inovační a výzkumnické aspekty mé pozice mě zavedly na spoustu gastronomických výletů, při nichž jsem jedla na nejvyhlášenějších místech Londýna – od restaurací oceněných michelinskými hvězdami až po ty nejlepší pouliční stánky.

Neustále jsem také četla o indické kuchyni nejen z nejstarších a nejvýznamnějších indických kuchařek, ale i ze současných knih slavných indických kuchařů. Díky kombinaci znalostí získaných z domova a z úžasných kuchařek spolu s nejnovějšími gastronomickými trendy, které jsem objevovala a ochutnávala, jsem vyvinula indická jídla vyráběná po milionech.

Takto jsem získala rozsáhlé vědomosti a cit pro autentickou indickou kuchyni. Doma jsem pak začala více experimentovat. Přes den jsem vždy přemýšlela jen o tom, jaký další pokrm vytvořím a co by se dalo uvařit z ingrediencí, které mám doma. Začala jsem vařit domácí jídla,

která bych chtěla jíst v restauracích, a rodině a přátelům jsem ukazovala fotky svých výtvorů. Zdálo se, že na ně moje vaření udělalo dojem, a někteří z nich se i vyptávali na recepty – tehdy mě napadlo, že bych mohla napsat knihu a v ní ukázat světu svou vášeň pro jídlo, se kterým jsem vyrůstala.

Tato kniha je o indickém jídle, které je čerstvé, barevné, skvěle chutná a zaručeně udělá dojem i na vaši rodinu a přátele. Najdete v ní celou řadu receptů. Některé z nich jsou překvapivě jednoduché, některé využívají déle trvající vaření a odměňují minimální úsilí maximální chutí, jiné jsou pak poměrně extravagantní. Většina z nich se vymyká zavedené představě průměrného spotřebitele, že indické jídlo je hlavně kari. Vzhledem k tomu, že jídla, jako je tikka masala nebo madras, nevařím, recepty na tento typ pokrmů jsem do knihy nezahrnula.

V posledních letech lidé čím dál více cestují po světě a hledají nové, zajímavé a vzrušující druhy jídel. Jsou stále zvědavější a postupně si vyvíjejí cit pro autentické kuchyně. Dnes v každém supermarketu najdete oddělení „světových potravin“, což jen dokazuje rozsah poptávky po zahraničních ingrediencích. Dny, kdy si průměrné páry každý pátek večer objednaly domů kari s rýžovým pilafem, jsou už podle mě sečteny. Dnes v televizi běží tolik pořadů o vaření a gastronomii, že si většina lidí raději uvaří své vlastní jídlo. Jediným problémem je pohodlnost. Kolik z nás má v dnešním uspěchaném světě čas si každý den pracně připravovat čerstvé jídlo?

Tato kniha nabízí autentické pokrmy, z nichž většina nezabere tolik času jako kari, zato ale poskytne stejně dobrý (ne-li lepší), zábavný a působivý kulinářský zážitek.

MODERNÍ INDICKÁ KUCHYNĚ

Asi si dokážete představit, jak moc je moje kuchyně vybavená různými ingrediencemi. Velmi ráda zkouším všemožné nové přísady a chodím do obchodů, abych se podívala, co mají nového. Díky indickému původu mám doma obrovské množství sušených a mletých koření, ale vzhledem ke své kariéře kladu také velký důraz na pohodlí. Chci jíst jídlo, které bude chutné a zdravé, ale zároveň rychlé a po ruce. Než se dostaneme k receptům, připravila jsem přehled nejdůležitějších přísad používaných v indické kuchyni.

KOŘENÍ

Nejspíš už jste slyšeli, že indické jídlo je pikantní. To je v některých případech sice pravda, ale jindy to může být úplně naopak. Indické jídlo může být tak kořeněné, jak to vyhovuje právě jen vám. Míra kořeněnosti závisí nejen na pokrmu, ale i na oblasti, ve které se jídlo vaří, nebo na příležitosti, při níž se připravuje. Pro kuchaře je zásadní koření dobře znát a umět dosáhnout správné rovnováhy. V indické kuchyni se jich používají stovky – každé hraje v jídle jinou roli a dodává mu své vlastní kouzlo. Koření vždy dělím na celá sušená koření, sušená semínka, kořenící prášky a čerstvá koření.

CELÁ SUŠENÁ KOŘENÍ

Badyán: chutí připomíná anýz, zvýrazňuje chuť masa.

Bobkový list: charakteristická vůně a chuť, štiplavý a ostře hořký.

Černý pepř: nejprodávanější koření světa. Ohnává pálivost s tóny citrusů, dřeva a květů.

Hřebíček: velmi aromatická chuť, hřejivý a pikantní, obsahuje éterické oleje.

Kardamom, lusk: unikátní, silná chuť s intenzivní pryskyřičnou vůní.

Kašmírské chilli papričky, sušené: dodávají jídlu výraznou tmavě červenou barvu, středně pálivé.

Ločidlo: napomáhá zažívání, zvýrazňuje chuť,

harmonizuje chuť, má mimořádně výraznou vůni.

Muškatový květ, celý: sinější a pronikavější než muškátový oříšek, pikantní vůně.

Muškatový oříšek, celý: mírně nasládlá, hřejivá chuť, pronikavé aroma.

Nepálský kardamom, lusk: typické kouřové aroma, chladivý podobně jako máta.

Skořice celá: aromatická, se štiplavou chutí a vůní podobnou mleté skořici.

SUŠENÁ SEMÍNKA

Cibulová semínka: semínka černuchy seté, jejichž aromatická chuť a jemná vůně se skvěle hodí k rybám a mořským plodům.

Černá hořčičná semínka: pikantní, rustikální chuť a kouřová vůně.

Fenykl: sladká, voňavá semínka s lehkou delikátní chutí připomínající lékořici.

Koptský kmín: štiplavější varianta tymiánu, chutí připomíná koření na nakládání.

Koriandrová semínka: semínka s jadrnou ořechovou vůní a mírně citrusovou chutí.

Pískavice řecké seno: mírně nahořklá semínka, velmi dobře se hodí k mořským plodům.

Římský kmín: charakteristické zemité aroma a hřejivě hořká chuť, zvýrazňuje přirozenou chuť jídla.



ČERSTVÉ LISTY

Bobkový list: charakteristická vůně a chuť, štiplavý a ostře hořký.

Kari list: aromatický list, který při smažení na oleji uvolňuje lahodnou oříškovou vůni.

Pískavice řecké seno: list s hořkou a kouřovou, ale návykovou chutí. Silné aroma a výrazná chuť.

KOŘENICÍ PRÁŠKY

Badyán, mletý: podobný fenyklu, silnější než anýz. Lékořicová chuť zvýrazňuje chuť masa.

Garam masala: hřejivá směs koření, používá se ke zvýraznění chuti. Voňavá, květinová a zemitá.

Hřebíček, mletý: silná, kořeněná vůně a hřejivá chuť s voňavými tóny květin.

Kardamom mletý: okouzlující květinové aroma s lákavou, hřejivě kořeněnou chutí.

Kari list, mletý: charakteristická delikátní chuť a aroma kari listů.

Kašmírské chilli, mleté: jemná chuť, ovšem silná pálivost. Dodává krásnou tmavě červenou barvu.

Koriandr, mletý: příjemné čerstvé aroma s jemným dotekem citrusu.

Kurkuma, mletá: mírně aromatická s náznaky pomeranče a zázvoru. Má pronikavou hořkou chuť.

Mangový prášek: ovocný kořenicí prášek s nakyslým aroma a chutí citrusů.

Methi prášek: kouřová vůně a mírně hořká chuť s náznakem pálivosti.

Muškatový květ, mletý: dodává jasně oranžovou šafránovou barvu, zvýrazňuje chuť slaných jídel.

Muškatový oříšek: chutná nasládle a hřejivě, používá se k vyvážení silných chutí.

Nepálský kardamom, mletý: o něco kouřovější než klasický mletý kardamom, ideální do pikantních jídel.

Paprika, mletá: dřevitě zemité aroma, které jídlu dodává jemnou, sladkou chuť.

Pískavice řecké seno, mletá: mírně nakyslá, velmi aromatická vůně, hořká chuť.

Římský kmín, mletý: silná, pronikavá vůně a mírně nahořklá, ořechová chuť.

Skořice, mletá: silné, sladké a intenzivně aromatické koření s hřejivou, dřevitou vůní.

Zázvor, mletý: slouží k dodání mírné pálivosti a kořeněnosti.

PYRÉ, PASTY A MASALY

Při přípravě většiny tradičních indických pokrmů se používají všemožná pyré, pasty a směsi koření či „masaly“, které zvýrazňují chuť, vůni, texturu či vzhled. Recepty na následujících stránkách jsou triky, které v kuchyni používám na zkrácení času. Kdo říká, že za chutným jídlem se musí skrývat vyčerpávající práce?

Vrstvení chutí: když používáte koření, pasty a masaly, je potřeba jejich chutě a vůně navrstvit ve správnou chvíli. V každém receptu je napsáno, kdy kterou přísadu přidat. Než však jídlo dochutíte sušeným nebo mletým kořením, je důležité nejdříve tepelně upravit koření čerstvá.

Masala box: v každé tradiční indické kuchyni najdete masala box neboli příhodnou krabici různé velikosti či tvaru (obvykle kulatou), kterou máte během vaření při ruce. Obsahuje všemožná koření – v mé krabici nesmí chybět římský kmín, hořčičná semínka, semínka pískavice, skořicová kůra, hřebíček, lusky kardamomu a sušené chilli papričky. Je to mých sedm nejoblíbenějších koření, která na začátku vaření omáček vždy spařím v rozpáleném oleji.

Rajčatový protlak: je obvykle poměrně koncentrovaný, a pokud se správně neupraví, může chutnat ostře. Dejte tedy pozor, abyste ho při vaření dobře promíchali s cibulí a kořením.

CHLÉB ROTI

300 g polohrubé mouky na čapátí/ celozrnné hladké mouky
2 lžíce rostlinného oleje
225 ml vroucí vody

hladká mouka na posypání
máslo na potřeni

NA 12 PORCÍ

V misce dobře promíchejte mouku s olejem. Opatrně přilijte vroucí vodu a vidličkou ze směsi postupně vypracujte těsto. Hnětete ho asi 5–6 minut, dokud nezačne připomínat měkké těsto na chleba.

Pak ho rozdělte na 12 stejných kusů. Z těch vyválejte kuličky a uhladte případné praskliny. Poté je dlaněmi lehce rozmáčknete tak, abyste získali kolečka s tlustým středem.

Kolečka z obou stran posypejte hladkou moukou a rozválejte na šířku 15 cm.

Na plotnu položte pánev s tlustým dnem a rozežehjte ji na středním ohni. Jeden po druhém do ní pokládejte pláty těsta a nechte je opékat 15–20 sekund. Chléb pak otočte obracečkou a opečte i z druhé strany – zespodu těsta uvidíte kulaté hnědé čáry. Obraťte chléb ještě jednou, aby se jeho napůl hotová strana dopekla. Pomocí čisté srolované utěrky zatlačte na jeho střed, abyste z chleba uvolnili páru a umožnili mu se v prostředku nafouknout a vytvořit si vzduchové bubliny.

Vyndejte ho z pánve na čistý talíř a potřete trochou másla. Postup opakujte, dokud nejsou všechny pláty těsta upečené.

Hotové placky pokládejte na sebe, aby se nevysušily. Po upečení můžete chleby rovnou podávat nebo je pevně stáhnout potravinovou fólií a až měsíc skladovat v mrazničce.

NITISHINY OŘECHOVÉ NAANY

200 ml teplé vody
1½ kávové lžičky sušeného droždí
2 kávové lžičky cukru krystal
350 g hladké mouky a trochu navíc na posypání
½ kávové lžičky soli
25 g nasekaných pistácií

120 g bílého jogurtu (pokojové teploty)
3 lžíce ghí
1 lžíce drceného sušeného kokosu
rozpuštěné ghí na potřeni

NA 5 PORCÍ

V odměrce rozšlehejte teplou vodu, droždí a cukr, přikryjte potravinářskou fólií a nechte 10 minut odstát.

Ve velké míse dobře promíchejte mouku, sůl, pistácie a kokos.

Do směsi s droždím přidejte ghí, jogurt a jemně šlehejte, dokud neodstraníte všechny žmolky.

Uprostřed sypké směsi udělejte jamku a postupně do ní přilévejte směs tekutou. Rukama obě směsi promíchejte a vytvořte lepivé těsto. Mísu přikryjte fólií a nechte 30 minut na teplém místě.

Do trouby vložte plech a předehřejte ji na 230 °C.

Potřete si ruce olejem – těsto rozdělte na 5 stejně velkých kuliček, poválejte je v dlaních a posypejte moukou. Rozválejte naany na přibližně 5 mm vysoké, kulaté placky o průměru asi 15 cm. Ty přeložte a pak ještě jednou, aby z nich vznikly čtvrtkruhy.

Posypejte je moukou a dlaní je jemně vytvarujte do tvaru trepky. Chleby postupně pokládejte do trouby na předehřátý plech a pečte 5–6 minut.

Hotové naany potřete trochou ghí a podávejte.

PYRÉ Z VAŘENÉ CIBULE

Tento recept poslouží jako skvělý krémový základ na kari omáčku. Pyré je zdravé, protože se připravuje vařením, a zároveň vytváří hladkou sametovou texturu. Používám ho velmi ráda, jelikož jídla osladí, aniž byste do nich museli přidávat hodně cukru.

4 velké cibule nakrájené na plátky

NA 750 G

Nakrájené cibule v kastrolu zalijte vroucí vodou. Přiveďte k varu a pomalu vařte 25–30 minut, nebo dokud nezměknou natolik, aby se daly lehce rozmačkat lžící. Přebytkovou vodu slijte a tyčovým mixérem rozmixujte na pyré. V ledničce by mělo vydržet 3–4 dny.

KOŘENĚNÝ OLEJ

Tento olej je rychlý na přípravu a jídlům dodává bohatou chuť. Používá se v receptu na Kaali Dhal (strana 96).

5 lžic rostlinného oleje

5 lusků kardamomu

5 hřebíčků

5 cm dlouhý kus skořicové kůry

1 kávová lžička římského kmínu

1 kávová lžička mletého červeného chilli

2 zelené chilli papričky, naříznuté

NA 400 ML

Do kastrůlku s rozpáleným olejem přidejte lusky kardamomu, hřebíčky a skořici. Minutu smažte a pak přisypejte římský kmín. Jakmile olej začne prskat, nasypejte do něj zbývající ingredience a smažte ještě 10–15 sekund. Před použitím nechte vychladnout.

PASTA SVATÉ TROJICE

Tato pasta je podle mě v domácích gudžarátských jídlech nesmírně důležitá. „Svatá Trojice“ zelených chilli papriček, česneku a zázvoru vytváří úžasné čerstvé aroma. Má docela říz, takže když přijde na vrstvení chuti v jídlech, doporučuji ji pořádně provařit, aby nezůstala syrová. Pokud potřebujete pasty jen trochu, použijte čtvrtinové množství od každé přísady.

200 g (přibližně 6 ks) zelených chilli papriček

200 g (přibližně 40 ks) stroužků česneku

200 g (přibližně 8 ks o velikosti 5 cm)

čerstvého zázvoru

50 ml rostlinného oleje

1 lžice soli

NA 625 G

V kuchyňském robotu ingredience rozmixujte na hrubou pastu. V ledničce vydrží až 2 týdny.

KŘUPAVÁ SMAŽENÁ CIBULKA

Křupavá cibulka dodá svou bohatou chuť každému jídlu trochu elegance. Mějte však na paměti, že méně je v tomto případě více.

1 cibule nakrájená na tenké plátky

1 lžice kukuřičné mouky/škrobu

150 ml rostlinného oleje (na smažení)

NA 175 G

Nakrájenou cibuli vložte do mísy, posypejte moukou či škrobem a dobře promíchejte. V pánvi rozežehřejte olej na smažení, ale nerozpalte ho moc, aby se cibulka nespálila. Smažte ji 5–6 minut nebo dozlatova. Vyjměte z oleje a nechte okapat na papírových utěrkách. Ve vzduchotěsné nádobě skladujte až 4 dny.



POULIČNÍ JÍDLO A OBČERSTVENÍ

Indické pouliční jídlo je jedním z mým nejoblíbenějších kulinářských odvětví. Naprosto zbožňuji jeho rozmanitost, čerstvost, exploze různých chutí, textur a obecně půvab, který tato jídla mají. Británie v současné době zaznamenává nárůst konzumace pouličního jídla a indická kuchyně je tou nejoblíbenější. Stále více stánků po celé zemi začíná skvělé indické občerstvení nabízet. Tak tomu je nejen ve Spojeném království, ale i v jiných kulinářských centrech světa. Zdá se, že města s vysokým podílem asijské populace vytvářejí novou gastronomickou módu. Trhů s jídlem přibývá a díky tomu stále více lidí vyráží s rodinou a přáteli na výlety za pouličními pochoutkami.

Mnoho lidí žije v zažité představě, že indická kuchyně se skládá hlavně z kari. Ráda proto vidím, že se svět začíná zajímat o indické jídlo, tím více o jídla, jež na něm založena nejsou. Pouliční stánky nabízejí širokou škálu rychlých a čerstvých jídel, která jsou skutečnou explozí chutí, a hlavně jsou hned připravená a po ruce, když jste na cestě domů nebo vyřizujete pochůzky. Jelikož jsou také relativně levná a nabízejí lidem

skvělé možnosti socializace, jsou tyto stánky velmi oblíbené.

Díky obrovskému výběru různých menších jídel a občerstvení představuje jídlo během dne nezanedbatelnou část indického stylu života. Ten je velmi oblíbený nejen turisty, ale i místními, od dětí přes mladé páry až po seniory. Ve shonu nejrušnějších měst světa je jídlo k dispozici vždy a všude, ve dne v noci. Ať už si chcete koupit něco malého ke snídani, dobít energii obědem nebo se odměnit dobrou večeří, stánky a kiosky s lahodnými jídly do ruky se v Indii najdou prakticky na každém rohu.

Indie má druhý nejvyšší počet obyvatel na světě a skládá se z 29 států, z nichž každý má jinou tvář. Indie je tedy velmi rozmanitou zemí. Tamější kuchyni ovlivňuje nejen historie a umístění země, ale i rozdíly v jazycích, podnebí, náboženství a stravovacích návycích. Právě pouliční jídlo tuto rozmanitost odráží ze všeho nejlépe. Chcete-li poznat lahodné indické pouliční jídlo na vlastní kůži, zkuste amritsarijské rybí pakory na straně 20, rozpálená kouřová křídýlka na straně 24 nebo gudžarátské dhokla muffiny na straně 34.



SUPERJÍDLO ALOO TIKKI CHAAT

Toto jídlo jsem vytvořila, když jsem se ucházela o pozici indického vývojového kuchaře. Přestože na její získání nestačilo, představuje styl pokrmu, který naprosto zbožňuji. Slovo „chaat“ znamená podávání několika malých slaných naráz. Aloo tikki jsou batátové bochánky obalené quinoou, podávané s cizrnou v kořeněné rajčatové omáčce channa masala. Tento recept kombinuje tradiční indickou kulturu se vzrušujícími a odvážnými chutěmi podle moderních gastronomických trendů. Přestože vyžaduje přípravu několika dílčích prvků, konečný výsledek za to stojí. U všech přátel, kterým jsem ho zatím uvařila, se vždy setkalo s úspěchem. Už jen batátové tikki jsou neuvěřitelně chutné! (Fotografie na str. 18–19)

250 g uvařené quinoy
hladká mouka na
posypání
rostlinný olej
(na smažení)

NÁPLŇ ALOO TIKKI
300 g šťouchaných
brambor
200 g šťouchaných
batátů
1 kávová lžička soli
½ kávové lžičky pasty
svaté trojice (str. 12)
½ lžičky mleté
kurkumy
čerstvě vymačkaná
šťáva z ½ citronu
2 lžice čerstvě
nasekaného
koriandru (lístky
z malého trsu)
½ kávové lžičky
mletého
kašmínského chilli
¼ kávové lžičky
kypřícího prášku do
pečiva

TĚSTÍČKO ALOO
TIKKI
60 g hladké mouky
½ kávové lžičky mleté
kurkumy

CHANNA MASALA
4 lžice rostlinného
oleje
1 kávová lžička
římského kmínu
1 kávová lžička
zázvorové pasty
3 velká rajčata
nasekaná najemno
(bez jader)
1 zelená chilli paprička,
na plátky
1 kávová lžička soli
½ kávové lžičky
mletého římského
kmínu
½ kávové lžičky
mletého koriandru
½ kávové lžičky mleté
kurkumy
1 kávová lžička prášku
chole masala

240 g slité
konzervované cizrny
1 kávová lžička
krystalového cukru
¼ kávové lžičky směsi
garam masala
2 lžice čerstvě
nasekaného
koriandru (lístky
z malého trsu)

K PODÁVÁNÍ
čatní Hariyali (str. 135)
tamarindové čatní
(str. 134)
kokosový jogurt
čerstvá semínka
granátového jablka
dýňová semínka
snítky koriandru

plech s pečicím
papírem

NA 5 PORCÍ
(DVĚ TIKKI NA PORCI)

Nejprve si připravte náplň na tikki. Všechny ingredience v míse dobře promíchejte a pak vytvarujte na stejně velké placičky. Směs by vám měla vystačit na 10 placiček po asi 50 gramech. Ty rozložte na plech s pečicím papírem a nechte v lednici 30 minut odležet.

Zatímco se náplň chladí, začněte připravovat těstíčko. Mouku a kurkumu smíchejte s 250 ml vody a dejte stranou.

Uvařenou quinou rozložte na plech nebo mělký talíř a uhladte. Vezměte 2–4 batátové placičky, jemně je poprašte hladkou moukou, namočte v těstíčku a obalte v quinoi.

Na středním ohni rozehejte olej na smažení. Placičky smažte z obou stran po dobu 4–5 minut do zlatohněda a křupava. Nechte je okapat na papírových utěrkách a odložte. Zbytek aloo tikki smažte po 2–4 kusech, dokud nejsou všechny hotové.

Pak připravte omáčku channa masala. Olej rozehejte v kastrolu na středním ohni, přisypejte do něj římský kmín a počkejte, dokud nezačne syčet a prskat. Přidejte zázvorovou pastu, a smažte, až se z ní vyvaří syrovost a zázvor se začne od pasty oddělovat. Poté přidejte rajčata, chilli papričky, sůl a 2–3 minuty míchejte. Kastrol přikryjte, stáhněte plamen a vařte dalších 20–25 minut nebo dokud se rajčata úplně nerozvaří. Občas promíchejte, aby se omáčka nepřichytila.

Vmíchejte mletá koření. Pokud vám bude připadat, že se omáčka příliš vysušuje, přilijte doušek vody. Přidejte cizrnu a cukr, zalijte

200 ml vody a 10 minut duste. Pak přisypejte směs garam masala a nasekaný koriandr, dobře zamíchejte, stáhněte z plotny a nechte přikrytou omáčku stranou.

Pokud jste si ještě nepřipravili čatní hariyali a tamarindové čatní, teď je ten správný okamžik se do nich pustit.

Aloo tikki chaat je třeba připravit bezprostředně před podáváním. Chaat obvykle zahrnuje mnoho různých přísad a textur, ale i teplot. Na talíř servírujte dvě teplé placičky, přelijte lžicí omáčky channa masala a pokapejte asi dvěma lžičkami čatní hariyali, tamarindového čatní a kokosového jogurtu. Posypejte čerstvými semínky granátového jablka a dýně a ozdobte snítkou koriandru.







AMRITSARIJSKÉ RYBÍ PAKORY

Žádné indické pouliční občerstvení není tak typické jako amritsarijské rybí pakory. Tyto fritované kostky tresky ve voňavém kořeněném těstíčku poslouží jako skvělý předkrm k jakémukoli indickému jídlu či jako malé zobání k televizi. Křupavé těstíčko a šťavnaté kousky ryby se vzájemně doplňují a vytvářejí tak výtečnou pakoru. Tyto dobroty byste tradičně našli u pouličních stánků ve městě Amritsar, které se nachází na severu Indie ve státu Paňdžáb. Dnes jsou ale populární po celé zemi.

500 g filetů z tresky
(na kostky
o velikosti 2,5 cm)
prosátá hladká mouka
na posypání
rostlinný olej na
fritování

MARINÁDA

2 lžice rostlinného
oleje
1 lžice pasty svaté
trojice (str. 12)
čerstvě vymačkaná
šťáva z ½ citronu
½ kávové lžičky mleté
kurkumy
½ kávové lžičky soli
½ kávové lžičky
mletého chilli

TĚSTÍČKO

4 lžice rýžové mouky
8 lžic prosáté cizrnové
mouky
1 kávová lžička
koptského kmínu
1 kávová lžička
sušených vloček
červeného chilli
1 kávová lžička mleté
kurkumy

½ kávové lžičky
kypřicího prášku
do pečiva

1 lžice čerstvě
nasekaného
koriandru

180 ml ledové vody
1 kávová lžička soli

K PODÁVÁNÍ
mangový prášek
(na posypání)
černá sůl kala namak
(na posypání)
nakrájené chilli
papričky
čerstvě nasekaný
koriandr
měsíčky citronu

fritéza (volitelné)

NA 4–6 PORCÍ

Kostky rybiho masa propláchněte pod proudem studené vody a opatrně osušte.

Všechny přísady na marinádu smíchejte dohromady a do vzniklé směsi naložte kousky ryby. Nechte je marinovat minimálně 30 minut při pokojové teplotě a maximálně 24 hodin v ledničce.

Poté smíchejte všechny přísady na těstíčko a nechte ho 30 minut odležet, aby se chutě mohly náležitě propojit. Mělo by mít podobnou konzistenci jako tučná smetana ke šlehání.

Marinované rybí kousky opatrně obalte v prosáté mouce a oklepejte. Obalené kousky namáčejte do těstíčka tak, aby jím celá ryba byla pokrytá a koření bylo rovnoměrně rozložené.

Ve fritéze nebo ve velkém kastrolu s tlustým dnem rozehejte fritovací olej na 180 °C. Rybí kousky fritujte po 6–8 kusech do zlatohněda. Dle chuti je posypejte špetkou mangového prášku a černé soli kala namak. Podávejte s nakrájenými chilli papričkami, nasekaným koriandrem a měsíčky citronu.



