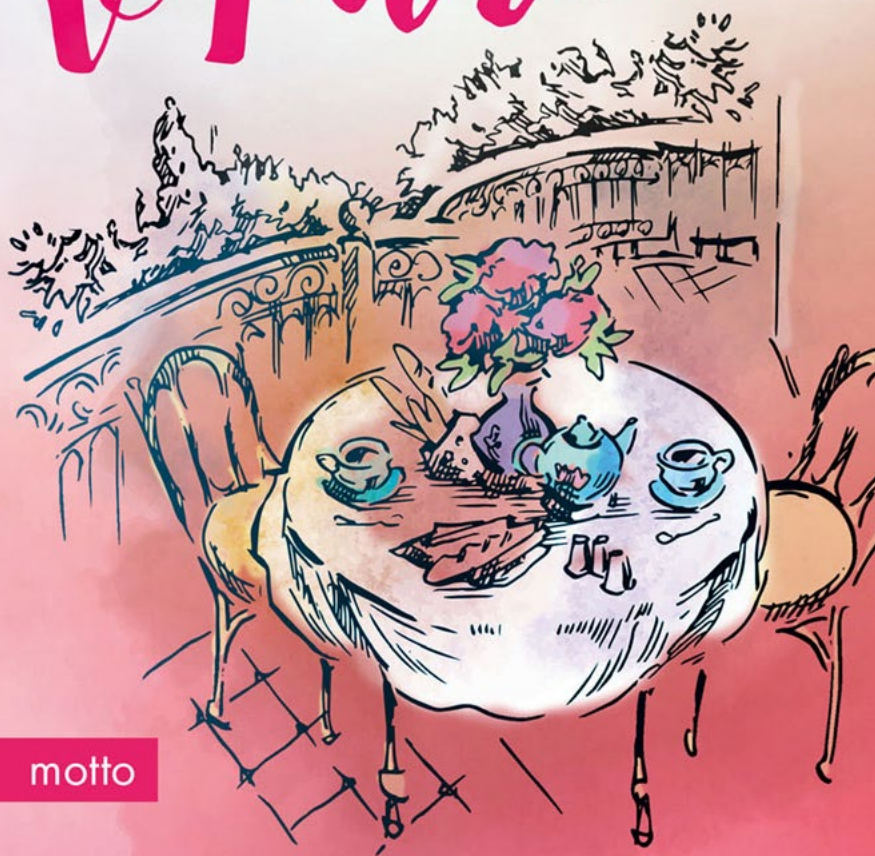


Elizabeth Bard
**Večeře
v Paříži**



motto

Večeře v Paříži

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.motto.cz
www.albatrosmedia.cz



Elizabeth Bard

Večeře v Paříži – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2019

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


ALBATROS MEDIA

Elizeth Bard
Večeře
v Paříži

50 francouzských tajemství pro radost z jídla
a společného stolování

Praha 2019

Přeložila Yveta Nováková

OBSAH

Úvod: JAK TO VŠECHNO ZAČALO 7

Část první: INGREDIENCE

*Věci, bez kterých se ve své francouzské
kuchyni neobejdu. 9*

Moje francouzská spíž 13

Šest věcí, které nikdy nechybí v mé lednici 47

Ovoce a zelenina 67

Maso a ryby 82

Zlatá pravidla 88

Část druhá: VYBAVENÍ

*Šest francouzských kuchyňských nástrojů,
bez kterých nedokážu žít. 93*

Část třetí: RITUÁLY

*Jak to, že Francouzi jedí chléb a sýr, pijí víno,
pochutnávají si na dezertech, a přesto vypadají tak,
jak vypadají. 109*

Část čtvrtá: RODINA

*Proč jedí francouzské děti zeleninu – Kuchyňský
manifest jednoho rodiče. 133*

Rejstřík 147

věnováno Rachel

ÚVOD

JAK TO VŠECHNO ZAČALO

Bonjour! Dříve než začneme, vám něco musím říct. Něco velmi důležitého: Jsem Američanka. Třebaže žiji ve Francii už patnáct let a jsem nyní majitelkou dvou pasů, vyrostla jsem v Americe Bruce Springsteena osmdesátých let, kde jsem pojídala instantní makarony se sýrem, sladké kuře po čínsku a vanilkovou polevu Pillsbury přímo z kelímku. Neměla jsem francouzskou babičku, která by mi vařila pórkovou polévku nebo mi předkládala rybu i s hlavou. Jedla jsem, jako skoro každý, koho jsem znala, pečené fazole a rybí prsty. Sýr pro mě znamenal svítivě oranžové plátky Kraft singles. Nevěděla jsem nic o tom, jakou rozkoš může člověk pociťovat při pití šampaňských koktejlů či jak blahodárné mohou být účinky bylinných čajů. K radikální změně mých stravovacích návyků došlo, když jsem se v osmadvaceti přestěhovala do Francie za svým francouzským manželem Gwendalem. Objevila jsem kulturu čerstvých sezonních surovin, radost z vaření rodině a přátelům, potěšení ze společného stolování a suroviny, o kterých jsem nikdy nepřemýšlela, jako je čočka a mandlová mouka, a které se staly jádrem vydatnější – a zdravější – stravy. Nejsem profesionální kuchařka, vařím doma a jsem nadšená z toho, když s velkou radostí zjišťuji, že dobré věci člověk nemusí připravovat celý den, a že když začnete se skvělými surovinami, je skvělá večeře téměř nevyhnutelná.

Tuto knihu píšu, neboť vím, že je možné změnit hluboce zakořeněné stravovací návyky dokonce i v dospělosti, a protože vím, že to jsou změny, o které se mnoho lidí snaží – ať už ve větší či menší míře – ve svých kuchyních. Doufám, že tato kniha bude inspirující a užitečná a stejným dílem také zábavná!

ČÁST PRVNÍ

INGREDIENCE

Nikdy nezapomenu na své první výpravy na úterní ranní trh na rue de Belleville v Paříži. Prodavač ryb mě nad makrelou se skelnýma očima požádal o rande a muž, který mi prodal zelené fazolky, mě nazval svou *gazelle*. Místo květin jsem si koupila kytici čerstvých bylinek a poprvé jsem ochutnala kulaťoučký čerstvý fík – což byl téměř náboženský zážitek. Několik prvních týdnů jsem se držela dál od chlupaté béžové bowlingové koule, ze které se posléze vyklubala velice chutná bulva celeru. U místního řezníka za mnou lidé nepochybně nervózně podupávali, neboť jsem jen pomalu pilovala slovní zásobu nutnou k tomu, abych si objednala svoje *épaule d'agneau désossée*, vykostěné jehněčí plecko.

Pokud nejsme rození kuchaři, anebo tak trochu šílení vědci, tak má většina z nás strach z nových ingrediencí. Vaříme to, co známe. Tato kapitola rozebírá základy mé francouzské kuchyně. Některé z nich budou důvěrně známé, některé budou trochu tajemnější. Svůj seznam jsem rozdělila na položky ve spíži, několik věcí, které nikdy nesmí chybět v mé lednici, a některé nové suroviny, které byste měli vyzkoušet příště, až je uvidíte (v sezoně!) na trhu. Pro každou z nich jsem vybrala jednoduchý recept, který vám pomůže při vašich kulinářských objevech, a tam, kde se to hodí, také několik způsobů, jak je pro

hosty trochu vylepšit. Tam, kde je to důležité, také doporučuji značky, které vás co nejvíc přiblíží autentické francouzské chuti.

Moje francouzská spíž

Jsem kuchařka, která má ráda plnou spíž. Za deštivého dne se s láskou vydávám na lov svými skříňkami a hledám, co bych mohla vytvořit bez toho, abych se vypravila do obchodu. Zde je několik věcí, které mám vždy po ruce:

Tajemství č. 1

Pořádná lahev olivového oleje: Neuplyne den, abych ne-sáhla po lahvi olivového oleje – na zálivku do salátu, pečenou zeleninu, omáčku na těstoviny, restování masa, a dokonce i na pečení koláčů. Polévková lžíce olivového oleje je ten nejlepší způsob, který jsem objevila, chci-li se přátelit s listovou zeleninou – povýší ji to na něco naprosto delikatesního. Víím, že dobrý olivový olej bývá ve Spojených státech drahý. V Provence jsme ale rozmazlení, stojí tu v podstatě stejně jako balená voda. Třebaže je olivový olej spojován s Itálií, nezaškodí se po něm poohlédnout i ve španělské sekci vašeho místního supermarketu.

▪ *Tip* ▪

Já kupuju olivový olej v třílitrových lahvích u místního řezníka (je to tak levnější) a odlévám si ho do menší lahve. Doporučuji mít jednu lahev výraznější-

ho ovocného extra panenského oleje na omáčky a na salátové zálivky a jednu lahev obyčejného jemnějšího olivového oleje na každodenní vaření a pečení.

ZELENÉ FAZOLKY V OLIVOVÉM OLEJI

Haricots verts à l'huile d'olive

V průběhu týdne obsahují naše jídla zpravidla jednu porci bílkovin s velkou hromadou sezonní zeleniny (zelenými fazolkami, pórkem, růžičkovou kapustou, mangoldem či špenátem) připravené s olivovým olejem. Používám metodu, při které kombinuji vaření v páře s rychlým restováním – připadá mi, že zelenina tak získá čerstvou chuť a výsledkem jsou lahodné opražené kousky, které všem moc chutnají. Zastávám názor, že tenké francouzské fazolky strčí do kapsy obyčejné zelené fazolky a vyplatí se po nich v obchodech pátrat. Jsou rychle hotové, a přesto si udrží svou charakteristickou křupavost. Pokud se rozhodnete pro silnější klasické zelené fazolky, tak je můžete ponořit na třicet vteřin do horké vody (pak je opláchnout pod studenou vodou, aby se zastavilo tepelné působení) a dále postupovat podle receptu.

750 g zelených fazolek

(extra tenkých s okrájenými špičkami, ne však příliš)

2 až 3 lžíce extra panenského olivového oleje

hrubě mletá mořská sůl

čerstvě namletý černý pepř

Postačí pro 4 osoby jako příloha. Chcete-li udělat dvojitou porci, připravte je nadvakrát (fazolky se neopečou, pokud budou v pánvi příliš natěsno).

Okrájené fazolky v cedníku propláchněte – není třeba je sušit. Spíše je potřeba na nich trochu vody nechat, snadněji se tak v páře uvaří.

Ve velké pánvi s vyšším okrajem, kterou můžete přikrýt poklicí, zahřejte olej. Přidejte zelené fazolky a promíchejte je, aby se olejem obalily. Přikryjte a při střední teplotě zahřívejte tři minuty. Zamíchejte a posypte vydatně mořskou solí.

Smažte přikryté další čtyři až šest minut. Zhruba po třech minutách vždy promíchejte. Netrapte se, uvidíte-li, že se některé fazolky připekly – osobně je mám nejradši. Ochutnejte, abyste viděli, zda jsou fazolky měkké. Pokud nejsou, smažte je další tři minuty. Přendejte je na servírovací mísu. Ochuťte jednou či dvěma špetkami soli a pořádnou dávkou čerstvého pepře.

Podávejte teplé či vychladlé. Zbude-li něco (nepravděpodobné), dejte si je další den k obědu ozdobené velkým kusem tuňáka či ztraceným vejcem.

Malé vylepšení

Chcete-li pro své hosty vytvořit zajímavější verzi tohoto pokrmu, nahraďte jednu lžici olivového oleje olejem z vlašských ořechů a před podáváním fazolky ozdobte trochou opražených vlašských ořechů.

▪ Vyzkoušejte tohle ▪

Olivový olej použijte úplně nebo alespoň částečně místo běžného rostlinného oleje při pečení vašeho oblíbeného banánového chlebičku (či cuketového nebo mrkvového koláče – prostě kdekoliv se vám zachce). Já používám olivový olej i při výrobě svého oblíbeného francouzského jogurtového koláče (viz str. 56). Nedávno jsem začala používat olivový olej i na přípravu popcornu v hrnci v troubě!

Tajemství č. 2

Hrubě mletá mořská sůl: Sůl je takový kulinářský životabudič – díky ní se chuť jednotlivých surovin zvýrazní. Žádá si ale opatrnost, což je něco, čeho se mi nikdy s mlýnkem či slánkou nepodařilo dosáhnout. Já sůl uchovávám v nádobě s víčkem na dosah sporáku, abych jí mohla, kdykoliv se mi zachce, špetku použít. Pokud na vás hrubě mletá mořská sůl působí jako zbytečná extravagance, tak se nad tím ještě zamyslete. Francouzi by vám řekli, že na maličkostech velmi záleží. A proč kupovat něco, co je upravené víc, než je nutné? Průmyslově zpracovaná kuchyňská sůl s jódem a protispékavými látkami splní funkci, avšak nemá žádnou chuť. Krystalky mořské soli mají velmi specifický *terroir*, stejně jedinečný, jako je obsah minerálů ve vodě, ze které pocházejí. A jsou navíc krásné – jako když si ozdobíte jídlo hrstkou drobounkých diamantů. *Pozor!* Určitě si všimnete, že téměř všechny recepty v této knize (dokonce i na pečivo) uvádějí hrubou mořskou sůl. V nouzi můžete použít košer sůl, NENAHAZUJTE ji ale, prosím, stejným množstvím běžné kuchyňské soli (či jemně mleté mořské soli). Jedna lžička kuchyňské soli totiž ve skutečnosti obsahuje více zrněk soli než plná kuchyňská lžice hrubě mleté mořské soli!

Doplňky

Když jsem ještě v minulosti podnikala výlety do muzea v Louvru, pokaždé jsem se tam zastavila a obdivovala zdobenou zlatou nádobku na sůl vykládanou acháty, jež kdysi patřila Ludvíku XIV. (Francouzi vždy brali nádoby *velice* vážně.) Podobné malé mističky s mořskou solí Francouzi často staví na stůl místo slánky. Když jsem se provdala, maminka mé kamarádky Amandy mi poslala křišťálovou mistič-

ku na sůl i s miniaturní dřevěnou lžičkou. Možná to působí staromódně, ale koneckonců co má být, já jsem staromódní děvče, takže se mi samozřejmě moc líbila. Vyklubal se z ní nakonec jeden z nejpraktičtějších dáreků, které jsem dostala. Při vaření francouzských jídel používám sůl střídmo; chtějí-li si moji hosté jídlo přisolit, maličká lžička jim ukáže, kolik zrněk si na talíř přesně dají. Budete-li příště hledat nějaký dárek pro kamarádku-hostitelku, která zbožňuje jídlo, co takhle přijít s malou skleničkou exotické soli a dřevěnou miskou na sůl?

Tajemství č. 3

Lahev vinného sherry octa či červeného vinného octa: Původně jsem myslela, že tuto knihu nazvu *Francouzky nekupují salátové dressingy*. Způsob, jakým Francouzky vyrábějí salátovou zálivku, vypovídá hodně o jejich kulinářské filozofii: jednoduše namíchané kvalitní suroviny.

K tomu, abyste vyrobili dokonalý salátový dressing, potřebujete ve skutečnosti pouze tři první suroviny, které máte mít ve spíži: olivový olej, mořskou sůl a vinný ocet. Většina Francouzů, které znám, je smíchá přímo na dně salátové mísy, vloží do ní salátové listy a zlehka protřeše. Tato metoda má spoustu výhod. Když mícháte ode dna, tak jen zřídka kdy zeleninu v zálivce utopíte. Prostě třeste, dokud není salát zálivkou lehce obalen. Vše, co je navíc, zůstane na dně, takže se může stát, že bude jeden list promáčený, ale nebude to celá mísa. Můžete přidat i kapku hrubozrnné dijonské hořčice, a máte-li chuť, i stroužek drceného česneku, zdržte se ale medu či jiných sladkých přísad – Francouzi nechtějí mít ze salátu dezert.

Osobně dávám přednost vinnému sherry octu před obyčejným červeným vinným octem; je jenom o malinko silnější. Mám ve skřínce i balzamikový vinný ocet, připadá mi ale na francouzský tradiční octový nálev příliš sladký a těžký. Mám ho po ruce kvůli mozzarelle s rajčaty, kterou si v létě dělávám. Kromě salátových dressingů připravíte z vinného octa na pávni i skvělou ovocnou omáčku (kachna na ostružinách, co vy na to?), dodá také šmrnc grilovaným sardinkám a přidá sladkokyselou příchuť zelí dušenému na medu.

MOJE OBLÍBENÁ FRANCOUZSKÁ ZÁLIVKA VINAIGRETTE *Vinaigrette à l'ail*

Když jsem přijela do Francie, tak mi vyrazilo dech množství různých druhů salátů – lahodný polníček, kadeřavá fialová batavia, hořký frisée se špičatými lístky.

Francouzský octový nálev je jako váš oblíbený lesk na rty, měl by salátu dodat jenom nenápadnou, sotva znatelnou příchuť. Jde nám přece hlavně o to, aby vynikla chuť a charakter salátových listů. Tímto způsobem vyráběli Gwen-dalovi prarodiče zálivku vinaigrette. Neděste se trochy syrového česneku – Francouzi se ho rozhodně nebojí – ale ani to s ním nepřehánějí. Já jsem ho zde použila na jednu průměrně velkou hlávkou salátu poměrně velké množství a vmíchala ho do zálivky přímo na dně salátové mísy.

- 2 lžíce extra panenského olivového oleje
- 1 ½ čajové lžičky vinného sherry octa (v létě často používám čerstvě vymačkanou šťávu z citronu)
- 2 velkorysé špetky hrubě mleté mořské soli
- pořádná dávka čerstvě namletého černého pepře
- ½ čajové lžičky celozrnné či dijonské hořčice

- 1 malý stroužek česneku, jemně utřený či protlačený lisem na česnek
- špetka provensálských bylinek, červené papričky ňora či uzená paprika (není nutné)

Stačí na jednu průměrně velkou hlávku salátu.

Všechny suroviny rozšlehejte společně přímo na dně salátové mísy. Těsně před podáváním přidejte salátové listy a protřepejte, aby se v zálivce lehce obalily.

Malý trik

Možná, že budete ze začátku odměřovat, brzy to však budete dělat odhadem jako profík. Já o zálivce vinaigrette uvažuji jako o soustředných kružnicích: Pokud má kolo olivového oleje na dně mé mísy v průměru asi deset centimetrů, chci, aby mělo kolo vinného octa průměr zhruba dva a půl centimetru. Přidejte špetku soli, našlehejte, ochutnejte a uvidíte, jaké to bude.

■ Pozor! ■

Pokud otevíráte Chateau Margaux, ročník 1953, které si vaši rodiče šetřili na zvláštní příležitost, tak vám Francouz řekne, abyste salát ochutnili pouze olivovým olejem a trochou soli. Vinný ocet změní totiž chuť vína.

„Promiňte. Neměli byste nějakou hořčici Grey Poupon?“ stálo dříve v reklamě. No ovšem, samozřejmě že mám. Dijonská hořčice je jediný dochucovací prostředek, který uvidíte stát ve francouzském bistru na stole. Kečup je pro turisty. Potřete steak či klobásu dijonskou hořčicí, přidejte ji v rozumném množství do vaší nyní už dokonalé zálivky vinaigrette či jí trochu smíchejte s crème fraîche

a použijte ji na dušený pórek. Moje tchyně mě naučila, abych touto směsí lehce potřela i korpus křehkého koláče při výrobě quiche.

Nebudu předstírat, že je tohle nějaký zvláštní recept, ale chcete-li úžasnou přílohu ke kuřeti, tak: Nakrájejte tři pórký (pouze bílou a světle zelenou část) na centimetrová kolečka. Minutu povařte, osušte. Ve velké pánvi zahřejte lžící olivového oleje. Přidejte pórek, posypte solí a hrstkou hrubě mletého čerstvého pepře a za občasného míchání deset minut opékejte. Těsně před podáváním přidejte lžičku dijonské hořčice a lžící crème fraîche nebo kysanou smetanu. Mňam.

Tajemství č. 4

Víno: S tím, kolik vína při svém vaření používám, bych měla být opilá už jen z jeho výparů. Nic totiž nevydržím, do svých receptů použiju pravděpodobně více vína za týden, než kolik ho vypiju za měsíc. Červené, bílé, růžové – vína je ve Francii hojnost a je levné, takže se objevuje téměř v každém jídle. Je to moje základní tekutina při dušení, s jeho pomocí vytvářím úžasný sirup na dušené hrušky a je poslední tečkou při přípravě rychlé omáčky na těstoviny s česnekem a rajčaty. V létě, jak se zdá, se vždy najde lahvinka vína, otevřená některý den v podvečer jako aperitiv (vína, které je několik dnů staré a poněkud zvětralé na to, aby se dalo pít, ale na vaření stačí). V zimě často kupuju levné krabice bílého a červeného vína s kohoutkem, které vydrží celé týdny. Hodí se na dušení švestek, přípravu dušeného hovězího a rybu pečenou v troubě.

▪ **Tip** ▪

Krapet bílého vína používám, když rozmrazuji čočkovou polévku, chci-li ji trochu naředit a vylepšit její aroma.

**MOŘSKÝ ĎAS SE SUŠENOU ŠUNKOU
A ZELENÝMI OLIVAMI,
PEČENÝ V TROUBĚ NA BÍLÉM VÍNĚ**
Papillotes de lotte au jambon cru

Tyto malé rybí závitky, zabalené v sušené šunce, jsou dostatečně elegantní na to, aby se daly použít na večeři s přáteli, a současně natolik jednoduché, abyste je mohli připravit i některý všední den v týdnu. Nemůžete-li sehnat mořského ěasa, docela dobře ho nahradí i silnější fileť z tresky. Slané křupavé plátky šunky budou hezky kontrastovat s masitou bílou rybou a víno dodá pokrmu z trouby správnou vlhkost. Jednou o Vánocích jsme si tento pokrm s mou tchyní připravily z celého mořského vlka. Přidala ke směsi kulatoučké zelené olivy – a výsledek byl tak dobrý, že to od té doby takhle dělám už pořád.

- 3 lžíce olivového oleje
- 6 filetů z mořského ěasa po 150 g
- hrubě mletá mořská sůl
- čerstvě namletý černý pepř
- 1 rajče nakrájené na 6 tenkých plátků
- 6 tenkých plátků sušené šunky, například prosciutto
- 12 zelených oliv, například typu picholine či manzanilla
- ½ šálku suchého bílého vína
- ¼ čajové lžičky čerstvých či sušených tymiánových lístků
nebo špetka provensálských bylinek

pro 6 osob

Předehejte troubu na 190 °C. Do zapékačské misky o rozměrech 20×30 centimetrů dejte olivový olej. Rybí filety obalte v olivovém oleji a posypte je trochou hrubé mořské soli a čerstvě namletým černým pepřem. V oleji obalte i plátky rajčat. Potom ozdobte každý fileť rajčetem a rybu zabalte do plátku sušené šunky. Přidejte olivový olej a bílé víno a posypte čerstvým či sušeným tymiánem. Pečte 30 až 35 minut v závislosti na tloušťce filetů. Tento pokrm chutná výtečně (a krásně vypadá) uložený na špenátových listech, jako příloha poslouží pyré ze sladkých brambor. Kdybych chtěla uspořádat paleo večeři, aniž by si toho měl někdo všimnout, pak by tohle byl hlavní chod.

Tajemství č. 5

Cizrna: Levná, výživná a celoročně dostupná cizrna je nepostradatelným doplňkem mé provensálské kuchyně. Ve spízi jí mívám vždy nejméně tři až čtyři plechovky, mám je tak vždy po ruce, chci-li vylepšit salát k obědu nebo potřebuji-li rychlou přílohu k nějakému grilovanému pokrmu (viz obilninový salát s cizrnou a bylinkami na str. 52). Třebaže si cizrnu spojujeme s opačnou stranou Středomoří, ovlivnila i provensálskou kuchyni. Objevuje se všude – od tradičních palačinek *socca* z cizrnové mouky, vyráběných v Nice, až po *poichichade*, provensálskou česnekovou variantu hummusu. Nyní, když žijeme v maličké vesničce čítající třináct set obyvatel, nemám kdovíjak na výběr, sbíhají-li se mi sliny na nějaké exotické chutě (tzn. žádná jídla na objednávku), takže používám cizrnu, ze které vyrábím jednoduché vegetariánské curry (najdete ho pod názvem Cizrnové curry Nigelly Lawson na Googlu) či improvizované krevety s česnekem a zázvorem.

KOŘENĚNÁ CIZRNA S KREKETAMI NA ČESNEKU A ZÁZVORU

Crevettes et pois chiches aux épices

Tohle jídlo dělávám k večeři ve všední dny, když se vřítím do dveří a mám pocit, že musím ještě v kabátu začít vařit. S plechovkou cizrny, trochou bylinek a koření a sáčkem krevet z mrazáku dokážu připravit během deseti minut večeři, která v mé rodině patří mezi nejoblíbenější.

- 2 konzervy propláchnuté a osušené cizrny (asi 800 g)
- 3 lžíce olivového oleje (máte-li po ruce sezamový olej, můžete ho zčásti použít)
- 1,5 cm čerstvého zázvoru, nastrouhaného najemno
- 4 velké stroužky česneku, utřené najemno
- ½ lžičky koření garam masala
- 0,5 kg syrových mražených krevet (v sáčku budou spíše šedivé než růžové)
- hrstka čerstvých koriandrových lístků, nakrájených najemno
- ½ citrону

Porce pro dva dospělé a jednoho malého človíčka (tj. moje rodina), vystačí na lehkou večeři.

V cedníku propláchněte a osušte cizrnu. Já osobně oloupu a odstráním i voskovité slupky, není to však nezbytně nutné. Ve velké pánvi s vyšším okrajem zahřejte na střední teplotu olivový olej. Přidejte zázvor a česnek a 30 vteřin smažte. Přidejte cizrnu, koření a důkladně osolte a opepřete. Opékejte tři až čtyři minuty a oškrabujte dno pánve, aby se česnek se zázvorem nepřichytily. Jakmile začne cizrna vydávat zvuk připomínající pukání popcornu, snižte teplotu, odstraňte cizrnu z pánve a přendejte ji na servírovací mísu. Nastavte znovu teplotu na střední stupeň a přisypte do pánve krevety. S pomocí šťávy, kterou krevety

pustí, seškrabte česnekovo-zázvorovou dobrotu, jež se přichytila na dně pánve. Přikryjte a duste, dokud nejsou krevety růžové a uvařené doměkka (netrvá to dlouho). Krevety přidejte na servírovací mísu a navrchu ozdobte hrstkou koriandrových lístků a pořádnou dávkou šťávy z vymačkaného citronu.

Tajemství č. 6

Čočka: Velký hrnec čočky s klobásou odpovídá mé představě snadného francouzského pokrmu. Nevím, proč jsem čočku nikdy ve Státech nevařila, možná proto, že kdesi v mé mysli byla spojená s bahnitou hnědou hmotou, jež se v 70. letech používala na výrobu vegetariánské sekané. Ve Francii je čočka běžný rodinný pokrm a používá se do zimních polévek a studených letních salátů. Lze ji také dobře mrazit, a tak jí vždy uvařím velký hrnec a polovinu zamrazím na další pokrm.

▪ *Vyzkoušejte tohle* ▪

*Jak je patrné na pokrmu **mujaddara** ze Středního východu, peruánském **tacu tacu** a indickém **khičí**, rýže s čočkou se spolu přirozeně snoubí. Chcete-li obohatit jakýkoliv pokrm z rýže o bílkovinu, vařte 15 minut půl šálku čočky, slijte a vmíchejte před vařením do suché rýže.*

RAGÚ Z ČOČKY A KLOBÁSY *Lentilles aux saucisses fumées*

Tohle je u nás doma celoročně oblíbené jídlo – teplé a útěšné jako objetí velkého medvěda. Přátelé i rodina se ho dožadují při každé návštěvě, a to i když je 37 stupňů ve stínu!