



CHUŤ STREDOMORIA



Prípravte si s Podravkou tie najlepšie stredomorské recepty!



CHUŤ STREDOMORIA

*Zaži chuť a vôňu Stredomoria
s Podravkou!*



MIŠEL TOKIĆ
kulinársky špecialista



Niekedy, pre dokonalý výsledok pri príprave jedla, stačí pridať jediná ingredienciu – lásku. Možno práve toto je skutočné tajomstvo úspechu kuchyne Stredomoria, pretože jedlo pripravené s láskou je chutnejšie. Neprechádza len do nášho žalúdka, ale hlavne do našich sŕdc. Každé sústo pokrmu obsahuje štipku korenia stredomorského života, ktoré chceme vychutnávať každú chvíľu.

Cez naše stredomorské recepty vám chceme naservírovať kúsok raja – každému, kto sníva o chuti lásky a čistého potešenia z pokrmov, ktoré sú korunované mnohými rokmi tradície. So sardinkami z Jadranského mora, paradajkami vypestovanými na slnku Istrie a semolinovými cestovinami sa vydáme na cestu úzkymi stredomorskými uličkami až ku starým kamenným domčekom. Za zvuku cikád otvárame okno do sveta vône morskej soli a borovic a pozeráme sa, ako sa prímorské promenády ponárajú do svetla zapadajúceho slnka. Za nádhornej muziky sa plavíme na morských vlnách a s vychladeným pohárom vína oslavujeme krásu života. To sú nezabudnuteľné okamihy, počas ktorých sme súčasťou Stredomoria...



CHUŤ STREDOMORIA

GRILOVANÉ KURČA

Počet porcií: 4

600 g kuracích prs,
8 ks dlhých vetvičiek rozmarínu,
300 g cukety,
300 g baklažánu,
1 žltá paprika,
1 zelená paprika,
390 g Podravka krájaných paradajok,
1 lyžicu Podravka ochucovadla Stredomorie,
70 ml Prosecca,
30 ml olivového oleja,
10 lístkov šalvie,
soľ,
čierne korenie.

Príprava:

Kurča nakrájame a okoreníme. Papriku, cuketu a baklažán nakrájame na kocky rovnakej veľkosti. Z rozmarínu urobíme špíz tak, že 2/3 dĺžky každej vetvičky rozmarínu očistíme od lístkov a na vetvičku napichneme kúsky kurčata, papriky, cukety a baklažánu. Posypeme Podravka ochucovadlom Stredomorie a grilujeme. Lístky šalvie jemne opražíme na olivovom oleji, pridáme krájané paradajky, Prosecco, soľ a korenie. Omáčku zredukujeme a podávame ku grilovanému špízu.



Tip stredomorskej kuchyne: tieto špízy sú najchutnejšie s bielym mäsom (kuracina, morčacina). Ak použijete morčacinu, nakrájajte ju na kocky, posypte Podravka ochucovadlom Stredomorie a nechajte v olivovom oleji niekoľko hodín, aby mäso po grilovaní ostalo šťavnaté.





CHUŤ STREDOMORIA

DALMATÍNSKA PAŠTICADA

Počet porcií: 4

1,2 kg hovädzieho mäsa (v celku),
50 g pancetty/slaniny,
4 strúčiky cesnaku,
150 g cibule,
100 g sušených sliviek,
150 ml Prosecca,
390 g Podravka krájaných paradajok,
3 lyžice oleja,
500 ml červeného vína,
3 mrkvy,
200 g zeleru,
2 bobkové listy,
soľ,
korenie,
1 lyžica Podravka ochucovadla,
400 g Podravka cestovín penne.

Príprava:

Mäso prešpikujeme pancettou/slaninou, mrkvou a cesnakom. Uložíme ho do misky, k nemu pridáme cibuľu, mrkvu, zeler, slivky a zalejeme červeným vínom a vodou podľa potreby. Necháme ho cez noc odstáť v chladničke. Na druhý deň marinované mäso scedíme, ale marinádu nevylietame, osušíme a prudko opečieme zo všetkých strán na horúcom oleji. Mäso vyberieme z panvice, do výpeku pridáme zeleninu z marinády a dusíme. Podlejeme marinádou, pridáme krájané paradajky, bobkový list a víno. K zelenine pridáme mäso a pomaly dusíme 1,5 – 2 hodiny. Ochutíme soľou, korením, Podravka ochucovadlom a podlejeme podľa potreby vodou. Keď je mäso mäkké, vyberieme ho a nakrájame na plátky. Do omáčky pridáme Prosecco a privedieme do varu. Cestoviny uvaríme podľa návodu na obale. Hotové mäso podávame s cestovinami a omáčkou.



Tip stredomorskej kuchyne: ak si prajete sladšiu omáčku, pridajte do nej slivkový lekvár.





CHUŤ STREDOMORIA

BRUSCHETTA SO SARDINKAMI

Počet porcií: 4

bageta (plátky chleba),
30 ml olivového oleja,
390 g Podravka krájaných paradajok,
50 g rukoly,
3 ks Eva sardiniiek v rastlinnom oleji,
3 lyžičky kapár,
3 strúčiky cesnaku,
petržlenová vňať,
soľ,
čierne korenie.

Príprava:

Bagetu nakrájame na plátky a jemne osmažíme. Pokvapkáme olivovým olejom. Pridáme 2 lyžičky krájaných paradajok, 2-3 lístky rukoly a sardinky. Pridáme niekoľko kapár a posypeme zmesou z nasekanej petržlenovej vňate, prelisovaného cesnaku a olivového oleja. Ochutíme soľou a korením.



Tip stredomorskej kuchyne: opečenú bagetu môžete potrieť cesnakom. V tomto prípade cesnak nedávajte do zálievky.





CHUŤ STREDOMORIA

CESTOVINOVÝ ŠALÁT

Počet porcií: 4

450 g mrazených zelených fazuľových strukov,
360g Podravka cestovín penne,
1 červená paprika,
1 cibuľa,
2 x 160 g Eva tuniaka v rastlinnom oleji,
100 ml olivového oleja,
40 ml vínneho octu,
160 g ricotty,
soľ,
korenie.

Príprava:

Cestoviny uvaríme v osolenej vode, scedíme a necháme vychladnúť. Fazuľové struky uvaríme do mäkka a po vychladnutí ich zmiešame s cestovinami. Pridáme nakrájanú cibuľu, scedený tuniak, nakrájanú papriku a pokvapkáme olivovým olejom a vínnym octom. Pridáme ricottu, dochutíme soľou a korením.



Tip stredomorskej kuchyne: miesto penne môžete použiť akýkoľvek iný druh cestovín. Miesto červenej papriky môžete pridať red'kovky nakrájané na mesiačiky.





CHUŤ STREDOMORIA

RYBACÍ GULÁŠ

1,5 kg morských rýb alebo plodov,
100 ml olivového oleja,
220 g cibule,
4 strúčiky cesnaku,
2 zelery,
2 petržleny,
500 ml Podravka pasírovaných paradajok,
80 – 100 ml vínneho octu,
200 – 250 ml Prosecca,
soľ,
1 lyžička Podravka ochucovadla Stredomorie.

Príprava:

Cibuľu nakrájame na tenké plátky a orestujeme na olivovom oleji. Pridáme nakrájaný cesnak, zeler, petržlen, pasírované paradajky a ochutíme Podravka ochucovadlom Stredomorie a soľou. Keď začne vriieť, pridáme nakrájané morské ryby alebo plody, prilejeme prosecco a vínny ocot. Varíme bez pokrievky na miernom ohni 45 až 60 minút.



Tip stredomorskej kuchyne: ryby sa odporúča konzumovať aspoň dvakrát týždenne. Vyberte si druh ryby, ktorá vám najviac vyhovuje a je pre vás najlepšie dostupná.





CHUŤ STREDOMORIA

MAKRELOVÉ ŠPÍZY

Počet porcií: 4

5 x 170 g Eva makrel v rastlinnom oleji,
2 cukety,
1 citrón,
200 ml olivového oleja,
čierne korenie,
3 strúčiky cesnaku,
1 lyžica kapár,
390 g Podravka krájaných paradajok,
50 ml koňaku,
200 ml bieleho vína,
100 g zelených olív,
petržlenová vňať,
10 g cukru,
soľ,
600 g zemiakov.

Príprava:

Cuketu pozdĺžne nakrájame na dlhé tenké plátky, osolíme, okoreníme a pokvapkáme citrónovou šťavou. Kúsky makrely uložíme na cuketu, zrolujeme a napichneme na špajdle. Na jednu špajdlu takto postupne napichneme 5 – 6 cuketových valčekov. Špízy ľahko osmažíme/ugrilujeme na olivovom oleji, odstránime z panvice a necháme v teple. Ľahko osmažíme aj nasekaný cesnak, kapary a olivy nakrájané na plátky. Pridáme koňak a krátko zapálime. Prilejeme víno a privedieme k varu. Pridáme krájané paradajky, soľ a korenie. Podľa chuti pridáme cukor. Špízy podávame s pripravenou omáčkou a varenými zemiakmi posypané nasekanou petržlenovou vňaťou.



Tip stredomorskej kuchyne: omáčku pripravte z oleja, na ktorom ste opiekli špízy. Chuť špízu sa tak preniesie do omáčky.





CHUŤ STREDOMORIA

SARDINKOVÝ KOLÁČ

Počet porcií: 4

Cesto:

1 kg hladkej múky,
1 ½ droždia,
1 lyžička soli,
200 ml olivového oleja,

Plnka:

500 g cibule,
1 bal. Podravka lúpaných krájaných paradajok,
2 x 1150 g Eva sardiniek v rastlinnom oleji,
100 ml olivového oleja,
50 ml bieleho vína,
čierne korenie,
1 lyžica Podravka ochucovadla.

Príprava:

Cesto: zmiešame múku, soľ, droždie, olej, teplú vodu (550 – 600 ml) a vypracujeme hladké cesto. Necháme kysnúť (asi 1 hodinu). Zatiaľ si na olivovom oleji osmažíme nakrájanú cibuľku. Pridáme lúpané krájané paradajky, víno, korenie a ochutíme Podravka ochucovadlom. Dusíme na miernom ohni. Keď je zmes hotová, necháme ju vychladnúť. Nakysnuté cesto rozdelíme na dve polovice. Cesto vyvaľkáme (na hrúbku 1,5 cm) a uložíme na vymastený plech (30 x 40 cm) tak, aby cesto prevísalo cez okraj plechu. Pripravenú zmes nalejeme na cesto a na ňu poukladáme sardinky. Všetko zakryjeme druhou polovicou cesta tak, aby sa okraje spodného a vrchného cesta spojili. Cesto posypeme olivami, do cesta urobíme vidličkou diery a pečieme v predhriatej rúre na 180 ° C po dobu 30 – 35 minút.



Tip stredomorskej kuchyne: na prípravu koláča môžete použiť aj celozrnnú múku.





CHUŤ STREDOMORIA

TUNIAKOVO-UHORKOVÝ ŠALÁT

Počet porcií: 4

150 g taveného syra,
150 g majonézy,
2 x 160 g Eva tuniaka v olivovom oleji,
200 g čerstvej uhorky,
200 g Podravka cestovín fusilli,
čierne korenie,
1 lyžička Podravka ochucovadla Stredomorie,
sol.

Príprava:

Majonézu zmiešame s taveným syrom, ochutíme soľou, korením a Podravka ochucovadlom Stredomorie. Cestoviny uvaríme podľa návodu na obale, pridáme scedeného tuniaka, na malé kúsky nakrájanú uhorku a majonézu zmiešanú so syrom. Poriadne premiešame a podávame.



Tip stredomorskej kuchyne: tento šalát môžete pripraviť aj v zime, miesto čerstvej uhorky použite kyslé uhorky.





CHUŤ STREDOMORIA

STREDOMORSKÉ RIZOTO



Počet porcií: 4

250 g očistených krevetových chvostov,
400 g Lagris ryže arborio,
4 strúčiky cesnaku,
2 lyžice kapár,
50 ml olivový olej,
50 ml smotany na varenie,
150 ml bieleho vína,
1 kocku Podravka zeleninového bujónu,
150 g cukety,
1 lyžička Podravka ochucovadla Stredomorie.

Príprava:

Krevetie chvosty posypeme Podravka ochucovadlom Stredomorie a osmažíme na horúcom oleji. Keď sa sfarbia do ružova, pridáme nasekané kapary a cesnak. Prilejeme biele víno a dusíme. Keď sa víno vyparí, pridáme ryžu a chvíľku opečieme. Ryžu zalejeme vodou, pridáme kocku bujónu a pokračujeme v príprave ryže. Počas varenia prilievame vodu, dokým ryža nezmäkne. Tesne pred koncom varenia pridáme cuketu nakrájanú na tenké plátky. Aby bolo rizoto ešte krémovejšie, na konci varenia pridáme smotanu.

Tip stredomorskej kuchyne: ryža arborio počas varenia uvoľňuje veľké množstvo škrobu, ktorý zahusťuje pokrm. Nepridávajte preto veľké množstvo smotany, aby sa nezmenila delikátna chuť pokrmu.





CHUŤ STREDOMORIA



Chuť Stredomoria po celý rok