

PĚKNÝ DEN NA JÁHLÁCH

Kdo ještě dneska zná jáhly? Ano, vidím, že se pár labužníků hlásí! Ale ruku na srdce – známe tak nanejvýš jahelník, jáhly v polévce nebo ti odvážnější – jahelné rizoto s houbami.

Kdo ale má dnes chuť experimentovat s jáhlami, když z obrazovky každou chvíli vyjukne nějaká vymyšlená tvář se skvělými recepty z celého světa!

Ale já mám chuť experimentovat za všech okolností a skoro s čímkoliv, co se označuje jako potravina. A dnes, protože je takový dobrý den, přišly na řadu jáhly.

Namasté!

Suroviny (pro 3 osoby)

- 150 g opaných jáhel
- 15 cm bílé části pórku nakrájet na silnější kolečka
- 1 paprika, nakrájená na proužky
- 1 rajče, nakrájené na čtvrtky
- 2 stonky řapíkatého celeru nakrájené na 2 cm kousky
- 2 šálky pokrájených zelených fazolek
- 3 silnější kolečka cukety nakrájená na 1 cm proužky
- 1 balíček sójových dŕobáčků (lze koupit ve zdravé výživě)
- 1 /5 PL kari pasty
- 1,5 dl oleje
- 3 PL rybí (případně sójové) omáčky
- 50 g balkánského sýra
- kyselá okurka na ozdobení

Žádná sůl!

Příprava

V hlubším kastrolu rozpustíme olej a v něm za tepla rozmícháme kari pastu. Přidáme veškerou nakrájenou zeleninu a dobře mícháme, aby se orestovala. Vmícháme rybí omáčku a potom opané jáhly a ještě chvíli restujeme. Přilijeme tolik vody, jaký byl objem jáhel. Směs by měla být lehce ponořená. Promícháme a na mírném ohni necháme 10 minut vařit. Zkontrolujeme, jestli se jáhly nepřichytily ke dnu. Pokud ano, lehce podlijeme trochou teplé vody.

Do horkého jídla rozmícháme balíček dŕobáčků.

Takto připravený pokrm zavřeme poklicí a necháme ještě 5 minut dojít.

Na talíři ozdobíme tenkými plátky balkánského sýra a proužky zelené okurky.

Poznámka: jestli vám v ledničce přebývá zbytek masa s výpekem, klidně můžete na d'obáčky zapomenout, jakkoliv jsou moc dobré...

Buenos dias!

Suroviny (pro 4-5 osob)

- 150 g opaných jáhel
- 1 velká cibule nakrájená na hrubší kolečka
- 1 plechovka fazolí
- 3 papriky (raději pálivější) nakrájené na kolečka
- 3 rajčata nakrájená na čtvrtky
- 4 silnější kolečka cukety nakrájená na 1 cm proužky
- hrst mražené kukuřice
- 200 g anglické slaniny nebo moravského uzeného
- 1 menší papriková klobása
- olej
- 2 PL červené papriky nebo paprikové pasty
- 4 stroužky česneku
- nakládané feferonky nebo pikantní beraní rohy

Příprava

Na oleji orestujeme kostičky slaniny, cibuli, plátky česneku, , papriku a rajčata. Ve směsi rozmícháme i červenou papriku – koření, nebo paprikovou pastu. Přidáme opané jáhly a kukuřici, dobře rozmícháme se zeleninovou směsí. Zalijeme vodou tak, aby byl pokrm ponořený. Pod pokličkou vaříme 10 minut.

Do hotového pokrmu přidáme tenká kolečka klobásy a fazole z konzervy i s rajským nálevem. Pokud jsou jen ve slaném nálevu, scedíme je a nálev vylijeme.

Je-li jídlo dostatečně horké, stačí fazole a klobásu zamíchat. Jinak přihřejeme, možná bude potřeba trochu podlít horkou vodou.

Na talíři můžeme jídlo postříkat kečupem a ozdobit nakládanými feferonkami nebo pikantními beraními rohy.

Shalom!

Suroviny (pro 4 osoby)

- 150 g oprařených jáhel
- 200g bílého masa (jehně, kuře, krůta, králík)
- 1 menší lilek nakrájený na kolečka i se slupkou
- 1/5 hlavičky česneku stroužky nakrájíme nahrubo
- 1 střední cibule nakrájíme na půlkolečka
- 2 nakrájená rajčata (mohou být i sušená)
- 2 větší nakrájené stonky řapíkatého celeru
- 4 silnější kolečka patizonu nebo cukety nakrájené na proužky
- 50 g vařené cizrny
- 2 PL sezamových semínek
- směs koření Zatar (hlavní ingrediencí je Yzop, kurkuma, kardamon, rozmarýn nebo tymián)
- olej
- trocha oliv, plátky z čerstvých rajčat a lístky bazalky nebo tymiánu na ozdobu

Příprava

Ve větším kastrolu orestujeme na oleji nejprve kostky masa, pak kolečka lilku a patizonu, přidáme postupně cibuli, česnek a veškerou čerstvou zeleninu. Přidáme jáhly, zatar, sezamové semínko (případně sušená rajčata) a ještě chvíli restujeme. Zalijeme vodou, aby směs byla ponořená. Pod pokličkou dusíme 10 minut. Pak ochutnáme maso, případně ještě podlijeme a dusíme doměkka.

Do hotového pokrmu přimícháme vařenou cizrnu a podle chuti osolíme.

Na talíři ozdobíme olivami, rajčaty s bazalkou nebo tymiánem. Přidáme-li tenké plátěčky kozího nebo přírodního sýra, ničemu neuškodíme.

D.N.