



# Mezinárodní kuchyně



# Amerika

## AMERICKÁ KUCHYNĚ – KRÁSA V ROZMANITOSTI

Zatímco evropské kuchyně se utvářely po staletí a navzájem se ovlivňovaly, historie americké kuchyně je velmi krátká. Domácí vaření nemá v Americe příliš velkou tradici, národ se stravuje často ve fast foodech. Odtud zřejmě pochází symbol americké kuchyně, kterým je pro každého pořádný hamburger.

Zřejmě všechny světové kuchyně se nechávaly ovlivňovat od jiných, americká kuchyně v tomto ohledu rozhodně vyniká. Za ta léta do sebe dokázala absorbovat mnoho nejrůznějších vlivů, které si ale přetvořila do vlastní podoby a upravila podle místních chutí a zvyklostí. Tak například o pizze Američané tvrdí, že to byli oni, kdo ji dovedl k dokonalosti. Platí, že po celých Státech dostanete pořádný kus masa a hamburger, přesto můžeme místní kuchyně rozdělit podle několika vlivů. V první řadě je to kuchyně novoanglická, kde je jasný vliv imigrantů z Velké Británie, dále jde o kuchyni středo-západu s typickým barbecue a dušeným masem typu stew, kuchyni jižanskou a západní kuchyni, kam se zřetelně promítají vlivy blízkého Mexika a hispánské kultury, kam spadá také tex-mex kuchyně.

Ačkoliv bychom zřejmě ve Spojených státech našli nejvíce vegetariánů a veganů, stále je zde základem stravy pořádný kus flákoty. Americké steaky jsou šťavnaté a lahodné, přípra-

vované z těch nejlepších řezů masa. Pokud se maso umele na hamburger, pak se přidává už jen sůl a pepř a hamburger se dá na pár minut na gril. Důležité jsou také různé omáčky k masu a dipy. Tak například Barbecue omáčka od Hellmann's bude perfektně chutnat se steakem z vepřové pečeně s uzenou švestkovou majonézou, jak zjistíte dále. Z mletého masa se připravuje také místní specialita chilli con carne, důležitou přísadou jsou fazole, které se v americké kuchyni objevují poměrně často. Vedle hamburgerů, kdy se maso podává v bulce, se nabízí také bagely, kulaté pečivo s prázdným středem, které se plní například lososem a sýrem typu ricotta. Velký význam mají v americké kuchyni mořské plody, speciálně humři, a to zejména na východě Spojených států. V okolí New Orleans se zase připravují pokrmy typu cajun, pro které je typická velká pálivost.

Američané si potrpí také na sladké. Jde o skutečně kalorické bomby, ničím se v nich nešetří. Typický americký páj, tedy plněný koláč, se podává s jablečnou náplní, a to ještě teplý. Dále je třeba zmínit typické donuty, tedy americké koblihy s polevou, brownies vytvořené z té nejlepší čokolády či tvarohový dort cheesecake, který zdomácněl i u nás.



# Americký hamburger



## TIP

### AMERICKÝ HAMBURGER JE KLASIKA.

Podle své fantazie si ho často upravujeme a vytváříme nové a překvapivé chutě. Například nakládané okurky dají klasickému hovězímu masu s roztaveným sýrem nový nádech.

## SUROVINY PRO 10 PORCÍ

**20 ks** hovězí burgery,  
vhodně propečené  
**10 ks** sezamová bulka  
**400 g** Hellmann's  
Decorative majonéza 3 l

**250 g** okurky sterilované kyselé  
**10 ks** rajčata, plátky  
**20 ks** sýr čedar, plátky  
**10 ks** hlávkový salát, listy

## PŘÍPRAVA

- Opečte sezamové bulky na těžší pánvi nad středním plamenem.
- Opečte hovězí burgery nad středním plamenem. Opékejte dvě minuty a poté obraťte. Na maso položte sýr, aby se roztekl.
- Z jednotlivých složek sestavte hamburger.

## TOP PRODUKT

Hellmann's  
Decorative majonéza 3 l



# Buffalo americký hot dog



## TIP

### HOT DOGY (PÁRKY V ROHLÍKU)

jsou ideální pro různé venkovní příležitosti. Bavte se. Připravte si bar s doplňky, aby si každý mohl „obléci“ hot dog podle svých představ.

## SUROVINY PRO 10 PORCÍ

10 ks hotdogové pečivo  
130 g sýr s modrou plísní  
60 g Hellmann's Yofresh 5 l  
10 ks grilovaný párek  
40 ks smažené cibulové kroužky

10 ks slanina, plátky  
40 ks chilli červené, nakrájené  
40 ks jalapeño, plátky sterilované

## PŘÍPRAVA

- Hotdogové pečivo opečte na sucho nebo použijte sendvičovou desku.
- Modrý sýr rozmixujte s Yofresh.
- Usmažte cibulové kroužky a ogrilujte párek.
- Plátky slaniny opečte.
- Do připraveného hotdogového pečiva postupně vkládejte opečený párek s cibulovými kroužky, plátky opečené slaniny a jalapeño s chilli papričkami.
- Přidejte omáčku z modrého sýra.



## TOP PRODUKT

Hellmann's  
Yofresh 5 l



# Steak z vepřové pečeně s uzenou švestkovou majonézou

## TIP

DO ŠVESTKOVÉ UZENÉ MAJONÉZY můžete přidat nakrájené sušené švestky marinované ve whisky.

## SUROVINY PRO 10 PORCÍ

### MARINÁDA

- 25 g Knorr Professional Marináda na vepřové 0,75 kg
- 200 g med
- 250 g Hellmann's BBQ omáčka 4,8 kg
- 200 g švestková povidla

### STEAKY

- 10 ks vepřové žebírko/krkovice (á 200–400 g)

### UZENÁ ŠVESTKOVÁ MAJONÉZA

- 200 g Hellmann's Delicate majonéza 5 l
- 150 g švestková povidla
- 10 ml tekuté udírenské aroma šťáva z limetky  
sušené chilli vločky

### SERVÍROVÁNÍ

- 10 ks sladká kukuřice, celá (á 200 g)
- 100 g máslo

## PŘÍPRAVA

### MARINÁDA

- Smíchejte jednotlivé suroviny na marinádu.

### STEAKY

- Jednotlivé steaky potřete směsí a nechte alespoň ½ hodiny marinovat.
- Poté maso opečte na rozpáleném grilu na požadovaný stupeň propečení. V průběhu grilování maso ještě potřete marinádou.

### UZENÁ ŠVESTKOVÁ MAJONÉZA

- Majonézu promíchejte s povidly a udírenským aroma.
- Podle potřeby dochuťte chilli nebo limetkovou šťávou.

### SERVÍROVÁNÍ

- Marinádou potřený steak podávejte s grilovanou kukuřicí a uzenou švestkovou majonézou.

## TOP PRODUKT

Hellmann's  
Delicate majonéza 5 l



# Kuřecí křídla BBQ se sýrovým dipem

## TIP

TRADIČNÍ AMERICKÝ RECEPT  
v novém pojetí.

## SUROVINY PRO 10 PORCÍ

### KŘÍDLA

- 30 ks kuřecí křídla
- 60 g Knorr Professional Essence,  
Kuřecí bujón 1 l
- 450 g Hellmann's BBQ omáčka 4,8 kg
- 70 g med  
barevný pepř – dle chuti

### DIP

- 250 g sýr roquefort
- 250 g Hellmann's Decorative majonéza 3 l
- 150 ml Rama Cremefine Profi Fraiche 1 l

### PODÁVÁNÍ

- 45 g mandlové plátky  
pažitka

## PŘÍPRAVA

### KŘÍDLA

- Z křídel odřízněte špičky. Ochuťte kuřecí esencí a vložte na 30 minut do konvektomatu s funkcí ohřevu s párou.
- Uvařená křídla osušte, případně jemně dochuťte solí.
- V misce rozmíchejte omáčku BBQ s medem a barevným pepřem a potom jí potřete křídla.
- Vložte na 10 minut do trouby rozehřáté na 200 °C tak, aby se zapekla.

### DIP

- Nastrouhaný sýr rozmíchejte s majonézou a hustým zakysaným krémem.
- Mandle opražte na suché pánvi, část přidejte do omáčky.

### PODÁVÁNÍ

- Křídla podávejte s připraveným sýrovým dipem.
- Pokrm posypte mandlemi a nakrájenou pažitkou.
- Můžete ozdobit klíčky a mladým hráškem.

## TOP PRODUKT

Hellmann's  
BBQ omáčka 4,8 kg



# Žebra v BBQ omáčce



## TIP

**PAMATUJTE NA TO,**  
abyste před marinováním odstranili z žeber krycí blánu.  
Umožní to lepší dochucení masa.



## SUROVINY PRO 10 PORCÍ

### ŽEBRA

3 kg vepřová žebra  
9 l voda  
20 g cukr, hnědý  
100 g sůl  
200 g Knorr Šťáva k masu 3,5 kg

### GLAZURA

10 g česnek, mletý  
50 g cukr, hnědý  
50 ml whisky  
250 g Hellmann's Kečup 5 kg  
20 ml worchester  
2 g mleté chilli  
5 g mletá hořčičná semínka  
5 g mletý koriandr  
5 ml tekuté udírenské aroma  
lžička tabasca

## PŘÍPRAVA

### ŽEBRA

- Žebra očistěte a vložte je do 5 litrů studené vody se solí a cukrem, odložte do lednice na 24 hodin.
- Potom je vyjměte ze slané nálevy a opláchněte.
- Do 4 litrů horké vody přidejte masovou omáčku, rozmíchejte a povařte.
- Do hluboké GN nádoby vložte žebra a zalijte připravenou omáčkou, přikryjte a vložte do trouby rozehřáté na 140 – 150 °C a pečte do měkka. Potom vyjměte žebra z omáčky.

### GLAZURA

- Všechny složky glazury promíchejte.
- Žebra grilujte a občas je obračejte a potřete glazurou.

## TOP PRODUKT

Hellmann's  
Kečup 5 kg





# Itálie

## ITALSKÁ KUCHYNĚ – JEDNODUCHÁ, ALE Z PERFEKTNÍCH SUROVIN

Italská kuchyně je jednou z nejznámějších. Asi nenajdeme zemi, kde bychom nemohli navštívit pizzerii a kde by se na jídelním lístku neobjevil nějaký ten pokrm z těstovin. Pravá italská kuchyně je ale mnohem rozmanitější, už kvůli tomu, kolik různých vlivů do sebe dokázala absorbovat.

Prozrad'me rovnou, proč je tato kuchyně tak populární. Její půvab totiž tkví v jednoduchosti. Nejde rozhodně o nějak překombinovanou kuchyni s příliš složitými postupy. Je zde ale jedno obrovské ale. Pokud chcete vařit skutečnou italskou kuchyni, musíte disponovat kvalitními surovinami. Tak například rajčata, která jsou v italské kuchyni naprosto nepostradatelná. Pokud se spokojíte s rajskými jablíčky, která jsou nedozrálá a bez chuti, pokrm bude úplně jiný, než jaký by měl vzniknout podle původní receptury. V takovém případě je určitě vhodnější využít chytrý polotovar, například rajská jablíčka v konzervě, která byla skutečně vyžralá a pokrm náležitě ochutí. Pro mnohé italské pokrmy využijete například Pomodori Pelati od Knorr, což jsou vlastně jen loupaná rajčata, díky kterým ušetříte čas, ale chuť zachováte. Skvěle poslouží pro přípravu toskánské polévky s fazolemi ribollita. Neobejdete se bez kvalitního olivového oleje, spousta čerstvé zeleniny a bylinek, nejtypičtější je bazalka.

Asi nejklassičtějším italským pokrmem jsou těstoviny, které se v Itálii prodávají v nejrůznějších tvarech. Doplnují

se rozmanitými omáčkami ze zeleniny, masa a bylinek, často posypané sýrem typu parmigiano nebo pecorino. Těstoviny nesmí být nikdy suché! S omáčkou se míchají ještě mimo talíř, sýrem si je již každý posype sám. Stejně tak nesmí být suché klasické italské risotto připravované z rýže arborio nebo kuličky arancini, které se tvoří z rýže a plní sýrem a jinou nádivkou. Tyto pokrmy jsou vedle polévek považovány v Itálii za první chod, primo piatto. Jako předkrm se jí salámy, olivy nebo například bruschetta, opečené plátky italského chleba s pomazánkou z čerstvých rajčat či oliv. Jako druhý chod následuje maso, připravené většinou jako pečené nebo dušené, nebo ryby. Jako příloha se jí zelenina, málokdy naše klasické brambory, většinou pouze chléb. Vše Ital završí buď ovocem, nebo dezertem. Například v Toskánsku se typicky podává velmi sladké VINO Santo, do kterého se namáčí sladký moučník podobný naší bábovce. Zcela samostatnou kapitolou je pizza. Pokud jde Ital na pizzu, podává se jen pizza z tenoučkého křupavého těsta, jejíž náplň příliš nehýří. Opět je důraz kladen na velmi kvalitní suroviny,

takže zde najdete buď mořské plody, salámy nebo třeba sýry. Dobrého pizzeře poznáte podle toho, jak zvládá absolutní základ, pizzu Margherita. Její náplň se skládá pouze z rajčat, bazalky a mozzarely, vždy té nejvyšší kvality. Připomeňme ještě, že italská kuchyně je poměrně rozmanitá, čím více se pohybujete na jih, tím je lehčí a naopak.





# Ribollita Toskánská polévka s fazolemi



## TIP

OBLÍBENÁ TOSKÁNSKÁ POLÉVKA  
plná zeleniny a luštěnin.

## SUROVINY PRO 10 PORCÍ

### PŘÍPRAVA POLÉVKY

80 ml Knorr Essence Zeleninový bujón 1 l  
300 g velké bílé fazole  
3 l voda  
100 g cibule  
2 ks česnek, stroužky  
50 ml olej  
300 g mrkev, čerstvá  
150 g řapíkatý celer (zbavený vláken)

100 g pórek, bílá část  
350 g kapusta  
400 g brambory  
400 g Knorr Pomodori Pelati,  
celá loupaná rajčata 2,5 kg  
sůl, černý pepř

### PODÁVÁNÍ

20 ks plátky chleba  
100 g parmezán

## PŘÍPRAVA

### PŘÍPRAVA POLÉVKY

- Fazole opláchněte a namočte o den dříve, uvařte ve stejné vodě.
- Polovinu fazolí umixujte na hladké pyrė.
- Cibuli nakrájejte na velké kostičky, česnek nasekejte a nechte zeskvatět na oleji, dále přidejte zeleninu nakrájenou na plátky, všechno chvíli restujte.
- Dále nalijte vodu, přidejte zeleninový fond a uveďte do varu, přidejte nakrájené brambory a kapustu. Jakmile bude zelenina měkká, přidejte fazolové pyrė, rozmačkaná rajčata Pelati a druhou část uvařených fazolí.
- Celek společně provařte a ochuťte dle potřeby.

### PODÁVÁNÍ

- Polévku podávejte v miskách, prokládejte krajíčky chleba a posypte strouhaným parmezánem.
- Polévku můžete při podávání pokapat olivovým olejem.

## TOP PRODUKT

Knorr Pomodori Pelati  
celá loupaná rajčata 2,5 kg



# Penne se špenátem a ricottou



## TIP

### TĚSTOVINY SE ŠPENÁTEM

můžete nakonec ozdobit piniovými oříšky, které se také výborně hodí do omáček, salátů a slaných rýžových jídel.

## SUROVINY PRO 10 PORCÍ

### OMÁČKA

50 g máslo  
100 g cibule šalotka  
3 ks česnek, stroužky  
400 g baby špenát  
1,5 l Rama Cremefine Profi Na vaření 1 l  
500 g sýr ricotta  
muškátový oříšek

### TĚSTOVINY

700 g Knorr Penne 3 kg

### PODÁVÁNÍ

100 g parmezán  
40 g piniové oříšky

## PŘÍPRAVA

### OMÁČKA

- Šalotku nakrájejte na nudličky a nechte zesklivatět na másle spolu s nasekaným česnekem.
- Přidejte propláchnutý špenát a restujte, až zmenší svůj objem.
- Dále zalijte krémem na vaření, uveďte do varu a sejměte z ohně.
- Po chvíli přidejte ricottu a míchejte, až se sýr rozpustí, dochutěte dle potřeby.

### TĚSTOVINY

- Těstoviny uvařte ve slabě osolené vodě a sced'te, neproplachujte je ve studené vodě.

### PODÁVÁNÍ

- Do omáčky přidejte těstoviny a promíchejte.
- Podávejte v hlubokých talířích, posypané strouhaným parmezánem a opraženými piniovými oříšky.



## TOP PRODUKT

Knorr  
Penne 3 kg



# Italská houbová polévka s gnocchi a celerem



## TIP

CELER DODÁ TÉTO POLÉVCE NOVÝ zajímavý rozměr a zároveň podpoří chuť hub.

## SUROVINY PRO 10 PORCÍ

### POLÉVKA

2 l voda  
220 g Knorr Hříbkový krém 1,3 kg

### VLOŽKA

250 g houby mix, mražené  
50 ml Rama Culinese Profi 0,9 l  
20 g celerová nať  
400 g Knorr Gnocchi 12 kg  
sůl a pepř

## PŘÍPRAVA

### POLÉVKA

- Směs na hříbkový krém vmíchejte do vařící vody. Povařte 5 minut.

### VLOŽKA

- Houby zprudka orestujte na polovině tuku, lehce dochuťte.
- Otrhejte lístky celeru, gnocchi uvařte podle návodu.
- Přendejte na pánev a prohod'te se zbylým tukem.
- Gnocchi naservírujete do talíře.
- Houby rozložte na noky a okolo nich.
- Zalijte houbovým krémem.
- Dozdobte lístky celeru.



## TOP PRODUKT

Knorr  
Hříbkový krém 1,3 kg



# Tagliatelle alla Puttanesca



## TIP

LEHCE PIKANTNÍ TĚSTOVINY Z NEAPOLE, které budou chutnat ještě lépe, pokud je nakonec pokapete trochou olivového oleje.

## SUROVINY PRO 10 PORCÍ

### OMÁČKA

- 40 ml olivový olej
- 3 ks česnek, stroužky
- 1 ks chilli paprička
- 50 g filety ančoviček
- 1 kg Knorr Polparicca di Pomodoro, krájená rajčata 2,55 kg
- 250 g černé olivy, bez pecky
- 70 g kapary
- sůl, černý pepř

- 80 ml suché červené víno
- 10 g Knorr Professional Primerba Bazalka 0,34 kg

### TĚSTOVINY

- 900 g Knorr Tagliatelle 3 kg

### PODÁVÁNÍ

- 30 g petrželová nať
- 100 g parmezán

## PŘÍPRAVA

### OMÁČKA

- Na oleji nechte zesklovatět posekaný česnek a posekanou chilli papričku.
- Přidejte nakrájené ančovičky a rozmíchejte.
- Dále přidejte Polpariccu, olivy nakrájené na plátky, kapary a víno.
- Celek povařte, poté přidejte Primerbu Bazalka a vodu, vařte, až získáte příslušnou konzistenci.

### TĚSTOVINY

- Těstoviny uvařte ve slabě osolené vodě a sced'te, neproplachujte je ve studené vodě.

### PODÁVÁNÍ

- Do omáčky přidejte horké těstoviny, nasekanou petrželovou nať, ohřívejte a míchejte, dochuťte podle potřeby.
- Těstoviny vložte do hlubokého talíře a posypte hoblinami parmezánu.

## TOP PRODUKT

Knorr Polparicca di Pomodoro  
krájená rajčata 2,55 kg



# Pappardelle s uzeným lososem a mascarpone



## TIP

LEHKÉ A CHUTNÉ TĚSTOVINY, které jsou za chvíli připravené k výdeji.

## SUROVINY PRO 10 PORCÍ

### OMÁČKA

- 100 g cibule šalotka
- 50 g máslo
- 1 ks paprička peperoni
- 300 g fenykl, syrový
- 400 g Rama Cremefine Profi Na vaření 1 l
- 500 g uzený losos

- 900 g Knorr Professional Primerba Tymián 0,34 kg
- 900 g Knorr Pappardelle 2 kg sůl, černý pepř

### PODÁVÁNÍ

- 250 g mascarpone
- 10 g červené pesto

## PŘÍPRAVA

### OMÁČKA

- Šalotku nakrájejte na nudličky a nechte zesklivatět na másle, přidejte nakrájenou papričku peperoni a fenykl, také nakrájený na nudličky, nechte chvíli zesklovatět.
- Dále přidejte Ramu Cremefine 15 % a uveďte do varu.
- Po chvíli přidejte lososa nakrájeného na tenké proužky a Primerbu Tymián.
- Celek povařte, odstavte z ohně a dochuťte dle potřeby.
- V průběhu přípravy pokrmu uvařte těstoviny pappardelle, scedte a neproplachujte.

### PODÁVÁNÍ

- Horké těstoviny přidejte do omáčky a promíchejte.
- Podávejte v hlubokých talířích a na každou porci položte lžičku mascarpone promíchanou s červeným pestem.

## TOP PRODUKT

Knorr Professional Primerba Tymián 0,34 kg





# Asie

## ASIJSKÁ KUCHYNĚ – TISÍCE CHUTÍ A VŮNÍ

Když se dnes řekne „asijská kuchyně“, mnozí si zřejmě představí kuchyni čínskou a hlavně jihoasijskou. Přitom Asie je obrovský kontinent, jehož kuchyně je skutečně velmi různorodá.

Zastavme se hned na začátku u nám nejbližší kuchyni zápa-doasijské, tedy blízkovýchodní. Ta je totiž hodně ovlivněná Středomořím. Své místo v ní má olivový olej a olivy, z masa hlavně jehněčí a skopové či drůbež, vepřové je z náboženských důvodů zakázáno. Maso se velmi často griluje, připravují se z něj špízy, vždy se doplňuje spoustou zeleniny. Oblíbená jsou rajčata, lilek, z bylinek petrželka a máta, ze které se vaří také hojně slazený mátový čaj. Velmi se používá koření, například skořice. Jako příloha se jí chléb pita či bulgur nebo rýže.

I pro jihoasijskou kuchyni je důležité voňavé koření. Kari vyrobené z kurkumy, která dává koření typickou barvu, najdete na každém trhu a chutná skvěle. Dále se ochucuje hřebíčkem, pepřem a chilli. Vaří se hlavně jehněčí, drůbež, skopové, mnoho pokrmů je vegetariánských. Pálivost v pokrmech se zmírňuje bílým jogurtem. Pokrmy se typicky dusí nebo vaří, méně se peče a griluje či peče na pánvi. Právě pokrmy indické kuchyně jsou skvělé pro vegetariánské restaurace. Například dhál, což je kaše z červené čočky, voňavá a plná chuti, chutná každému. Masové pokrmy bývají často hodně pálivé. Například Vindaloo, pokrm z kuřete,

skopového nebo někdy i z vepřového, někdo nemusí unést.

V jihovýchodní asijské kuchyni se už neochucuje klasickým kořením, ale různými omáčkami, například rybí omáčkou, na okyselení se používá limetka. Hotový pokrm se zasy-pává hromadou bylinek, například čerstvým koriandrem, mátou nebo thajskou bazalkou. Další typickou chutí je galan-gal a citrónová tráva.

V kuchyni východoasijské se místo rybí omáčky užívá hojně omáčka sójová. Vynikající omáčka s chilli a rajčaty Pang Gang od Knorr vám skvěle poslouží například při přípravě asijských vepřových nudliček s pestrou zeleninou a jasmínovou rýží s koriandrem, který si vaši hosté zamilují.

Nepanují zde žádná omezení z náboženských důvodů, takže se pokrmy připravují z hovězího, vepřového, drůbeže, ale také často z ryb a mořských plodů. Typickou přílohou je rýže, která se připravuje jak v kuchyni čínské, tak japonské nebo na Tchaj-wanu.

Méně známá je u nás kuchyně středoasijská a severoasijská. Ve středoasijské kuchyni se připravují často pokrmy z koňského masa, právě odtud pochází jogurt nebo třeba alkoholický nápoj kumys, který se vyrábí z kvašeného koby-lího mléka. Severoasijská kuchyně je do značné míry totožná s kuchyní ruskou, ovlivněná je ale i kuchyní středoasijskou.

# Japonská polévka ramen s dvojitým masem a tekutým vejcem



## TIP

**RAMEN JE JEDNÍM Z NEJOBLÍBENĚJŠÍCH JÍDEL** v Japonsku – výživná porce vepřového vývaru s nudlemi, masem nebo mořskými plody, vejci, zeleninou a dalšími přísadami. Ramen je jedinečný zážitek nejen pro chuťové pohárky, ale i pro oči.

## SUROVINY PRO 10 PORCÍ

### MASO

500 g kuřecí stehna  
8 ks česnek, stroužky  
80 ml Knorr Ketjap Manis,  
Sójová omáčka 1 l  
5 g koření pěti vůní  
10 g cukr  
30 g zázvor  
600 g mrkev, čerstvá

### POLÉVKA

800 g vepřová plec  
koření pěti vůní  
35 g houby shiitake  
3 ml voda  
90 ml Knorr Professional Essence,  
Kuřecí bujón 1 l  
700 g nudle ramen  
250 g baby špenát  
125 g minikukuřice

### PODÁVÁNÍ

30 ml saké  
30 ml mirin  
100 g bambus  
50 g cibule, jarní  
1 ks nori  
10 ks vejce  
5 g sezamová semena  
mleté chilli

## PŘÍPRAVA

### MASO

- Kuřecí maso dejte marinovat do česneku a sójové omáčky. Bambusové plátky můžete namarinovat v troše rýžového octa. Kuřecí maso spolu se zeleninou krátce opečte v konvektomu při 200 °C.

### POLÉVKA

- Přendejte do hrnce, přidejte vepřové maso (nebo uvařte zvlášť v sous vide sáčku při teplotě 62,5 °C), koření, houby, zalijte vodou a doplňte o Knorr drůbeží fond. Přiveďte k varu a poté „táhněte“, aby se vývar nezakalil.
- Průběžně sbírejte pěnu, a jakmile je maso měkké, postupně jej vyndávejte. Nudle povařte cca 3 minuty a ke konci přidejte špenát a kukuřičky.

### PODÁVÁNÍ

- Nudle se spařenou zeleninou rozdělte do polévkových misek, přidejte překrojené houby, bambus, nakrájenou mrkev, na polovinu překrojené vejce uvařené naměkko nebo opět připravené způsobem sous vide ve vodě (62,5 °C) po 1 hodinu a poté vyklepnuté ze skořápky a zalijte scezeným a vínem ochuceným vývarem. Doplňte o horké maso nakrájené na plátky a nakrájenou jarní cibulku spolu s nudličkami řasy nori.



## TOP PRODUKT

**Knorr Ketjap Manis**  
Sójová omáčka 1 l



# Glazovaný losos v zázvorovo-sójevé omáčce s teplou zeleninou s houbami

## TIP

ZÁZVOR JE VELMI OBLÍBENÝ V ASIJSKÉ KUCHYNI a nejen v ní. Využívá se do sladkých i slaných pokrmů. V kuchyni používáme čerstvý, sušený, vařený i nakládaný.

## SUROVINY PRO 10 PORCÍ

### LOSOS

150 ml Knorr Ketjap Manis,  
Sójová omáčka 1 l  
75 ml saké  
75 g cukr  
30 g zázvor  
150 ml olej  
2 kg losos, filety  
5 g sezamová semena  
20 g cibule, jarní

### OMÁČKA SE ZELENINOU

70 g houby shiitake  
1 kg zelí, čínské  
500 g čínská brokolice  
250 g chřest, čerstvý  
80 g cukrový hrášek  
200 g cibule, jarní  
40 ml Knorr Professional Essence,  
Zeleninový bujón 1 l

40 g Knorr Ketjap Manis,  
Sójová omáčka 1 l  
15 ml sezamový olej  
5 g pažitka, čerstvá  
škrob dle potřeby

## PŘÍPRAVA

### LOSOS

- Smíchejte sójovou omáčku s cukrem, saké a zázvorem.
- Na rozpálené pánvi s olejem opečte porce ryby po obou stranách (asi 4 – 5 minut), stáhněte plamen a přidejte namíchanou omáčku.
- Pomocí lžice přelévejte omáčku přes porce ryby. Jakmile omáčka zhoustne, stáhněte pánev zcela z plamene.

### OMÁČKA SE ZELENINOU

- Houby shiitake namočte do vlažné vody (na 30–45 minut), poté osušte, odkrojte nožku a přepulte.
- Nakrájejte zeleninu na kousky nebo podélně rozkrojte. Rozpalte olej, vložte houby a poté zeleninu a za velkého tepla 3–4 minuty prohazujte na pánvi.
- Přidejte zeleninový fond, sójovou omáčku a nakonec posypte stonky pažitky.
- Pro případné jemné zahuštění můžete použít škrob rozmíchaný s vodou od namočených hub.

## TOP PRODUKT

Knorr Ketjap Manis  
Sójová omáčka 1 l





# Smažené rýžové nudle s tofu, vajíčkovou kari omeletou a brokolicí



## TIP

MŮŽETE POUŽÍT I JINÝ DRUH ZELENINY, například růžičkovou kapustu nebo grilovanou papriku.

## SUROVINY PRO 10 PORCÍ

### NUDLE

800 g rýžové nudle  
1 kg tofu  
1 kg brokolice, čerstvá  
150 g Knorr Ketjap Manis,  
Sójová omáčka 1 l  
5 g česnek, čerstvý  
100 g olej  
50 g cukr

### OMELETA

8 ks vejce  
20 g Knorr Žlutá kari pasta 850 g  
50 ml olej

### SERVÍROVÁNÍ

sůl

## PŘÍPRAVA

### NUDLE

- Rýžové nudle namočte do teplé vody (podle návodu na obalu, obvykle na 10–20 minut). Poté vyndejte a odložte stranou.
- Tofu nakrájejte na hranolky.
- Růžičky brokolice oddělte a spařte ve vařící vodě.
- Do rozpáleného woku nebo větší pánve nalijte olej, přidejte nakrájený česnek, cukr, sójovou omáčku, nakrájené tofu, spařenou brokolici a opečte.
- Přidejte těstoviny a lehce je osmažte.

### OMELETA

- Vejce rozšlehejte s kari pastou a opečte na pánvi.
- Omeletu zarolujte, nakrájejte a přidejte do směsi s nudlemi.

### SERVÍROVÁNÍ

- Podle chuti osolte a podávejte v hlubokých miskách.

## TOP PRODUKT

Knorr  
Žlutá kari pasta 850 g



# Originální singapurské kuře



## TIP

### POMOCÍ ESSENCE

pozvednete toto ikonické jídlo a vaši hosté si ho zamilují.

## SUROVINY PRO 10 PORCÍ

### POŠÍROVANÉ KUŘE

- 100 g cibule, jarní
- 50 g zázvor
- 5 l voda
- 40 g Knorr Professional Essence, Kuřecí bujón 1 l
- 1,50 kg celé kuře, umyté a očištěné

### SÓJOVÁ OMÁČKA NA KUŘE

- 20 ml olej, rostlinný
- 30 ml sezamový olej
- 50 g zázvor
- 50 g cibule, jarní
- 40 g koriandr, stonky
- 300 ml voda

- 100 ml Knorr Sambal Manis, Omáčka chilli a sója 1 l

- 25 g cukr

### KUŘECÍ RÝŽE

- 100 g šalotka, nakrájená najemno
- 30 g česnek, utřený
- 120 ml olej, rostlinný
- 5 g galangal, jemné plátky
- 40 g citrónová tráva, nasekaná
- 50 g zázvor, hrubě pokrájený
- 200 g pandanový list, umytý a osušený (možno vynechat)
- 1 kg rýže
- voda

- 20 g Knorr Professional Essence, Kuřecí bujón 1 l

### CHILLI OMÁČKA

- 3 ks červené chilli papričky
- 3 ks česnek, stroužky
- 3 ks šťáva z limetky
- 1 lžička cukr
- 100 g Knorr Sunshine Chilli, Pikantní omáčka 1 l
- 20g Hellmann's Kečup 5 kg

### PODÁVÁNÍ

- 20 g koriandr, čerstvý – listy
- 20 g jarní cibulka, nudličky
- 10 g chilli paprička bez semínek, nudličky
- 50 g okurka, plátky



## PŘÍPRAVA

### KUŘECÍ RÝŽE

- Do mixéru dejte šalotku, česnek a olej a připravte pastu.
- V hrnci zahřejte pastu, aby pustila aroma. Přidejte galangal, citrónovou travu, zázvor a případně pandanový list. Vložte propláchnutou a osušenou rýži, promíchejte, zalijte vodou, přiveďte k varu. Přidejte esenci a cukr.
- Přendejte do rýžovaru a vařte cca 40 min.
- Po uvaření odstraňte citrónovou travu, zázvor a list pandanu.

### CHILLI OMÁČKA

- Do mixéru vložte všechny ingredience a krátce promixujte.
- Přendejte do misky.

### PODÁVÁNÍ

- Na talíři vytvarujte porci rýže a pokryjte ji plátky okurky. Navrch položte porci vařeného kuřete přelitého sójovou omáčkou. Ozdobte koriandrem, nudličkami jarní cibule a chilli.
- Obě omáčky podávejte v misce vedle kuřete.

## TOP PRODUKT

**Knorr Sunshine Chilli**  
Pikantní omáčka 1 l



# Asijské vepřové nudličky s pestrou zeleninou, jasmínová rýže s koriandrem



## TIP

POKUD BY SE VÁM 1 PORCE ZDÁLA PŘÍLIŠ VELIKÁ, můžete snížit množství mrkve a zelených fazolek na 150 g. Tato změna ovlivní množství vlákniny v receptu.

## SUROVINY PRO 10 PORCÍ

### NUDLIČKY SE ZELENINOU

1 kg vepřová kýta  
450 g mrkev, čerstvá  
450 g fazolové lusky, zelené  
150 g paprika, mix (žlutá, červená)  
100 g cibule, červená  
150 g brokolice, čerstvá

100 g řepkový olej  
100 g Knorr Pang Gang,  
Omáčka chilli a rajčata 1 l  
400 ml voda  
20 g Knorr Professional Essence,  
Kuřecí bujón 1 l

### JASMÍNOVÁ RÝŽE

700 g jasmínová rýže  
15 g koriandrová nať

## PŘÍPRAVA

### NUDLIČKY SE ZELENINOU

- Vepřovou kýtu nakrájejte na nudličky a orestujte na řepkovém oleji. Maso vyjměte z pánve.
- Brokolici rozeberte na růžičky, mrkev nakrájejte na hrubší nudličky a spolu se zelenými fazolkami oblanšírujte (vařící vodou nebo v konvektomatu párou). Dejte zchladit do ledové vody.
- Cibuli nakrájejte na měsíčky a papriku na nudličky. Orestujte všechnu zeleninu od nejtvrdší po nejměkčí.
- Opečené maso vraťte k zelenině a přidejte omáčku Pang Gang, konzistenci upravte vodou.
- Dochuťte kuřecí esencí.

### JASMÍNOVÁ RÝŽE

- Jasmínovou rýži uvařte v páře nebo v rýžovaru. Podávejte s nasekaným čerstvým koriandrem.

## TOP PRODUKT

Knorr Pang Gang  
Omáčka chilli a rajčata 1 l





## THAJSKÁ KUCHYNĚ – CHUŤ A VŮNĚ EXOTIKY

Pálivá, ale také lahodná, plná rozmanitých chutí a vůní, taková je thajská kuchyně, jejíž pokrmy můžete díky dostupnosti správných surovin připravit také svým hostům. Navíc jde o kuchyni velmi lehkou a nekomplikovanou, se kterou se nebudete připravovat dlouhé hodiny. Rýže, rýžové skleněné nudle, kokosové mléko, bylinky jako například thajská bazalka, citrónová tráva, koriandr, chilli papričky, krevety, kuřecí maso a limetka. To jsou suroviny, ze kterých se v Thajsku připravuje mnoho různých receptů. Mimochodem, dnes tak hojně používaná chilli paprička nepochází z Thajska, ale z Ameriky. V Thajsku ji představili Portugalci, jejichž vliv je zde větší, než by mnozí čekali. Typickou chutí thajské kuchyně je kyselost kombinovaná s pálivostí. Jde o kuchyni velmi zdravou, pro vegany zaslíbenou. Z živočišných produktů se v ní totiž používá hlavně maso či vejce, bez kterých se lze případně obejít.

Kromě surovin je pro thajskou kuchyni typická rychlost, s jakou se pokrmy připravují. V restauraci se tak velmi často děje přímo před očima strávníka. Suroviny se „vhodí“ na pánev, za opravdu vysokého žáru osmahnou, nechají krátce povařit a už se dávají na talíř a podávají hostům. Zelenina není zcela uvařená, ale připravená „na skus“, což rozhodně nevadí, ale thajskému receptu prospívá. Nepoužívá se zde nějaké dlouhé vaření, dušení nebo pečení. Jídlo z čerstvých surovin je

připraveno k podávání během pouhých pár minut a chutná skvěle. Kromě přípravy na pánvi wok se pokrmy grilují, fritují, často na kokosovém oleji. Pro mnoho pokrmů je důležitá také kari pasta. Výborné kari pasty nabízí Knorr, a to jak pastu červenou, tak zelenou a žlutou. Například zelenou kari pastu využijete pro přípravu lahodného zeleného kari s kuřetem, jak si dále ukážeme.

Jako pro mnoho jiných národů i pro Thajce je rýže zcela klíčová. Připravuje se jako příloha, dělají se z ní nudle, vaří se z ní polévka nebo se smaží s vejci. Z masa se používá hlavně vepřové, drůbež, z mořských plodů se zpracovávají hojně krevety. Patrně nejznámějším thajským pokrmem je Pad Thai, což jsou smažené ploché rýžové nudle s rybí omáčkou, kuřetem nebo krevetami, fazolovými klíčky a chilli, dále thajské kari, které se opět připravuje v mnoha obměnách z kari pasty, masa a kokosového mléka, ochucuje se rybí omáčkou. Ta se přidává i do jiných pokrmů a vzhledem k tomu, že je vyrobená z fermentovaných ryb, supluje sůl, která se běžně nepoužívá. Vynikající chuť mají thajské polévky Tom Yam nebo Tom Kha, které jsou připraveny ze základu kokosového mléka, přidává se do nich kuřecí maso nebo mořské plody a jsou také pořádně pálivé. Thajské jídlo se nejlépe konzumuje za tepla, skvěle chutnají také thajské saláty, například ostrý salát Yam nuea yang z hovězího masa.



# Houbové ragú s mrkví a červeným kari

## TIP

MŮŽETE POUŽÍT RŮZNÉ DRUHY HUB, které jsou k dostání v dané sezóně, například žampiony nebo bedly.

## SUROVINY PRO 10 PORCÍ

### RAGÚ

800 g houby, hlíva ústříčná  
800 g lišky čerstvé  
800 g houby shimeji  
500 g hříbky (mražené)  
150 g šalotka  
60 ml olej, rostlinný  
225 g Knorr Sušený kokosový krém 1 kg

800 ml voda, vlažná  
200 g Knorr Červená kari pasta 850 g  
300 ml Rama Cremefine Profi Ke šlehání 1 l  
30 ml limetková šťáva  
20 g cukr, hnědý  
300 g mrkev, čerstvá  
sůl

## PŘÍPRAVA

### RAGÚ

- Orestujte kari pastu na rozeřtém oleji, přilijte vodu a přidejte kokosový krém, mrkev nakrájenou na kolečka a povařte.
- Přidejte nakrájené houby a dál vařte.
- Jakmile mrkev změkne, dochuťte solí, limetkovou šťávou, cukrem a zjemněte krémem na šlehání.

## TOP PRODUKT

Knorr  
Sušený kokosový krém 1 kg



# Hovězí s červeným kari

## TIP

PRO TENTO POKRM NEMUSÍTE používat jen ty nejdražší kousky masa. Výborný je také spodní šál z kýty nebo pupek.



## SUROVINY PRO 10 PORCÍ

### KARI

400 g hovězí roštěnec  
200 g Knorr Červená kari pasta 850 g  
200 g cukrový hrášek  
400 g rajčata  
60 ml šťáva z limetky

225 g Knorr Sušený kokosový krém 1 kg  
1,30 l voda  
60 g cukr  
60 ml olej, rostlinný  
30 ml rybí omáčka

## PŘÍPRAVA

### KARI

- Na rozehřátém oleji jemně orestujte červenou kari pastu, vlijte teplou vodu a přidejte kokosový krém. Vše promíchejte, ochutíte cukrem a rybí omáčkou.
- Potom přidejte hovězí maso nakrájené na kostičky a duste do měkka.
- Ke konci dušení přidejte hrášek, půlky rajčat a šťávu z limetky.
- Uvařte jasmínovou rýži.

### SERVÍROVÁNÍ

- Hovězí maso a rýži podávejte zvlášť v miskách.

## TOP PRODUKT

Knorr  
Červená kari pasta 850 g



# Plátky kachních prsou s liči a lilkem v červeném kari



## TIP

KACHNÍ PRSA MOHOU BÝT PROPEČENÁ medium nebo well done, podle toho, co mají vaši hosté rádi.

## SUROVINY PRO 10 PORCÍ

### KACHNA

1,40 kg kachní prsa  
20 g Knorr Professional Essence,  
Kuřecí bujón 1 l  
60 ml Rama Culinesse Profi 0,9 l

### OMÁČKA

200 g Knorr Červená kari pasta 850 g  
225 g Knorr Sušený kokosový krém 1 kg  
600 g lilek, kostky  
60 g olej, rostlinný  
200 g liči (konzerva)  
1,30 l voda, vlažná  
30 ml rybí omáčka  
35 g cukr, hnědý

## PŘÍPRAVA

### KACHNA

- Kůži na povrchu kachního prsa pokrájejte do mřížky, celé prso potřete koncentrovaným kuřecím fondem a nechte v chladu odležet. Poté na tuku opečte do růžova.

### OMÁČKA

- Orestujte kari pastu na rozehrátém oleji, zalijte vodou, přidejte kokosový krém. Omáčku převařte a přidejte nakrájený lilek a liči. Ochutťte rybí omáčkou, cukrem a společně krátce povařte.
- Opečené kachní prso nakrájejte na plátky a vložte do omáčky.

### SERVÍROVÁNÍ

- Ozdobte smaženými listy petrželové natě.

## TOP PRODUKT

Knorr  
Sušený kokosový krém 1 kg



# Masové kuličky v červeném kari s lilkem



## TIP

MŮŽETE ZKUSIT I VEGETARIÁNSKOU VARIANTU, stačí místo masových kuliček připravit zeleninové.

## SUROVINY PRO 10 PORCÍ

### MASOVÉ KULIČKY

2,50 kg hovězí, mleté  
100 g Hellmann's Hořčice 3 kg  
20 g zázvor, strouhaný  
5 ks vejce  
60 ml olej, rostlinný  
Knorr Pepř černý mletý 0,5 kg  
sůl

### OMÁČKA

60 ml olej, rostlinný  
600 g lilek, čerstvý  
225 g Knorr Sušený kokosový krém 1 kg  
1 l voda, vlažná  
200 g Knorr Červená kari pasta 850 g  
20 ml šťáva z limetky  
35 g cukr, hnědý  
100 g jarní cibulka  
chilli papričky  
sůl

## PŘÍPRAVA

### MASOVÉ KULIČKY

- Mleté maso promíchejte s příslušnými surovinami, dochuťte solí a vytvořte kuličky.
- Kuličky zprudka osmažte na oleji nebo ve fritéze.

### OMÁČKA

- Orestujte kari pastu na rozehrátém oleji, zalijte vodou, přidejte kokosový krém, lilek a masové kuličky. Chvilku povařte.
- Přidejte cukr, limetkovou šťávu a dosolte podle chuti.
- Nakonec posypte nasekanou jarní cibulkou a nakrájenou chilli papričkou.

### SERVÍROVÁNÍ

- Podávejte s jasmínovou rýží.

## TOP PRODUKT

Knorr  
Červená kari pasta 850 g





# Salát z pečené tresky se žlutým kari, mangem a ananasem

## TIP

MŮŽETE POUŽÍT RŮZNÉ DRUHY RYB včetně sladkovodních. Dejte pozor, aby tam nebyly kosti.



## SUROVINY PRO 10 PORCÍ

### RYBA

1 kg filet z tresky s kůží  
1 l voda  
50 g sůl  
10 g Knorr Professional,  
Marináda na ryby 0,7 kg

### CITRÓNOVÁ ZÁLIVKA

50 ml citrónová šťáva,  
čerstvá  
10 g Hellmann's Hořčice 3 kg  
50 ml olivový olej  
50 ml olej  
20 g cukr  
sůl

### SALÁT

500 g mango, oloupané  
650 g ananas, oloupaný  
300 g jahody  
3 ks limetka  
100 g rukola  
100 g polníček

## PŘÍPRAVA

### RYBA

- Do slaneho nálevu vložte tresku a na 30 minut odstavte, potom vyjměte, opláchněte a osušte. Položte na GN plech vyložený pečicím papírem.
- Marinádu promíchejte se žlutým kari a potom jí pomažte rybu.
- Pečte při teplotě 180 °C cca 12 minut.
- Rybu stáhněte z kůže pomocí vidličky a rozdělte na kousky střední velikosti.

### CITRÓNOVÁ ZÁLIVKA

- Všechny složky dohromady promíchejte.

### SALÁT

- Mango a ananas nakrájejte na velké kostky, jahody a limetky na kousky.

## TOP PRODUKT

Knorr Professional  
Marináda na ryby 0,7 kg



**UNILEVER ČR, spol. s r. o.**  
Voctářova 2497/18, 180 00 Praha 8  
infolinka: 844 222 844  
e-mail: [infolinka@unilever.com](mailto:infolinka@unilever.com)

**Kuchařské studio UFS**  
Rohanské nábřeží 670/17, 186 00 Praha 8

[www.ufs.com](http://www.ufs.com)



Více receptů a užitečných rad najdete na [www.ufs.com](http://www.ufs.com)  
nebo na [fb.com/UnileverFoodSolutionsCeskarepublika](https://fb.com/UnileverFoodSolutionsCeskarepublika)



CARTE D'OR



Rama

