

Karina Havlů

RAJČATA
NA 170 ZPŮSOBŮ

© Karina Havlů, 2009

ISBN 978-80-7021-992-8

Obsah

Úvod	7	Toskánská rajčatová polévka (Pappa al pomodoro)	26
Trocha historie nikoho nezabije . . .	8		
Rajčata a jejich význam			
pro naše zdraví	9	PŘEDKRMY, POHOŠTĚNÍ	
Nákup rajčat	10	Mozzarella s rajčaty (Insalata caprese)	27
Skladování rajčat	10	Opečený chleba po italsku – bruschetta (čti brusketta)	28
Loupaná rajčata	11	Rajčata plněná vaječnou pomazánkou	29
Sušená rajčata	11	Rajčata plněná sýrovou pomazánkou s kapary... a další obměny náplně	30
<i>Sušení v troubě</i>	12	Zapečené bagety s hermelínem... a další obměny se sýrem	31
<i>Sušení v elektrické sušičce</i>	12	Tortilly s mletým masem	31
Rajčatové zdobení	13	Píta s nivou a rajčaty	32
Rajčatový košíček	13	Jednohubky z tatarského bifteku s rajčatovo-mátovou granitou	32
Lotosový květ	14		
Rajčata s cibulkovou kytičkou . . .	14		
Rajčatová palma	14		
Používání česneku, zelené petrželky a bazalky v italské kuchyni . . .	15		
Méně známé suroviny uvedené v této kuchařce	16		
POLÉVKY		MASOVÉ POKRMY	
Rajčatová polévka	19	<i>Hovězí maso</i>	
Krémová bramborová polévka s rajčaty	20	Roštěnky po uhersku	33
Italská zeleninová polévka (Minestrone)	20	Roštěnky dušené s bramborami a zeleninou	34
Fazolová polévka s rajčaty	21	Hovězí závitky s rajčaty a kapary	34
Rajčatová polévka s cizrnou	22	Hovězí závitky se sušenými rajčaty a olivami	35
Rajčatová polévka s bylinkovými knedlíčky	22	Hovězí plátky po španělsku	35
Zeleninová polévka s ovesnými vločkami	23	Bifteky s rajčaty v alobalu	36
Polévka z kapra s rajčaty na čínský způsob	23	Maďarský hovězí guláš	36
Rybí polévka s rajčaty na francouzský způsob	24	<i>Vepřové maso</i>	
Gazpacho	25	Vepřové řízky se zeleninovou omáčkou	37
		Vepřové řízky zapečené s rajčaty a cibulí	38
		Vepřové kotlety zapečené s rajčaty	38

Vepřové závitky se sušenými rajčaty	39	Krůtí medailonky s jogurtovou omáčkou na rajčatech	54
Zapečené masové nudličky s chlebem a rajčaty	40	Krůtí nudličky s mraženou zeleninou	54
Vepřové nudličky s hráškem	40	Králičí stehna v rajčatové omáčce	55
Vepřové ragú s fazolkami	41	Králičí nudličky na koření pěti vůní	55
Vepřové maso s houbami	41		
Vepřové maso na slanině s bramborami	42	POKRMY Z RYB	
Vepřová panenka na pepři s cibulkou	42	A MOŘSKÝCH PLODŮ	
Masový špíz s rajčaty	42	Kapr se žampiony a zeleninou . . .	56
Telecí maso		Rybí filé dušené s ratatouille	56
Telecí medailonky s hříby a rajčaty	43	Rybí filé zapečené s cibulkou a rajčaty	58
Telecí závitky s rajčaty	44	Rybí závitky s roketou	58
Telecí řízky se sušenými rajčaty a slaninou	44	Pstruzi v alobalu s bramborovými pusinkami . . .	59
Mleté maso		Rybí špíz	60
Zapečené mleté maso s bramborami a rajčaty	45	Mořská směs v rajčatové omáčce	60
Karbanátky se sardelovou pastou a mozzarellou	45		
Kapustové závitky s masem a salámem	46	POKRMY S UZENINAMI	
Parmské karbanátky	46	Špekáčky s lečem	61
Karbanátky po řecku	47	Špekáčkový guláš na pivu	62
Španělské kuličky s rajčaty	48	Uzeninový guláš po italsku	62
Sekaná se zeleninovou omáčkou .	48	Párkový špíz v alobalu	63
Sekaná po mexicku	49	Lančmít pečený v alobalu	63
Rychlá večeře se zapečenou sekanou	50	Zapečená rajčata s řapíkatým celerem a uzeným masem	64
DRŮBEŽÍ A KRÁLÍČÍ POKRMY		TĚSTOVINY, PIZZY, KOLÁČE	
Plněná kuřecí prsa se zeleninou . .	51	Špagety se syrovými rajčaty a bazalkou	66
Kuře dušené na rajčatech	52	Špagety se syrovými rajčaty, mozzarellou a kapary	67
Kuřecí stehna na bylinkách	52	Těstoviny caprese	67
Kuřecí maso dušené s bramborami	53	Zuřivé špagety (Spaghetti all'arrabbiata)	68
Kuřecí prsa s křenem v alobalu . .	53	Těstoviny s houbami	68
		Těstoviny s tuňákem	69

Těstoviny se zeleninou a sezamem	69	Těstovinová omeleta	85
Zapečené těstoviny se šunkou	70	Bramborová omeleta s rajčaty	
Zapečené špagety s rajčaty		a uzeným masem	85
a kozím sýrem	70	Palačinky s rajčaty a houbami	86
Zapečené těstoviny s treskou		Palačinky s uzeninou	87
a brokolicí	71	Toasty obalené ve vejcích s rajčaty	87
Klasické lasagne	71	Bulgur s vejci a hráškovou	
Cannelloni se špenátem		omáčkou	88
v rajčatové omáčce	72	Zapečená rajčata s brokolicí	
Pizza	73	a slaninou	88
Pizza Margherita...		Zapečená rajčata s vejci	
a další obměny náplně	74	a kukuřičnými lupínky	89
Minipizza ... a obměny náplní	75	Zapečená rajčata se salámem	89
Rajčatový koláč s bylinkami	76	Zapečená rajčata plněná sýrem...	
Rajčatový koláč se sýrem		a další obměny náplně	90
a olivami	76	Volská oka se slaninou	90

RÝŽOVÉ POKRMY

Rizoto se salámem a zeleninou	77
Kuřecí pilaf	77
Vepřové rizoto	78
Kapří rizoto se zeleninou	78
Zapečená rýže s mořskými plody	
a zeleninou	79

BEZMASÉ POKRMY

Smažená rajčata v sýrovém obalu...	
a další obměny	80
Smažený sýr v rajčatovém obalu	81
Mražená zelenina s mozzarellou	81
Mrkvové karbanátky s mozzarellou	
na zeleninovém ragú	82
Cukety po parmsku – parmigiana	83
Cukety zapečené s rajčaty	
a bulgurem	83

VAJEČNÉ POKRMY

Nadýchaná zeleninová omeleta	84
Zapečená omeleta s pivním sýrem	84

RAJČATOVÉ POKRMY

JAKO PŘÍLOHA

Zapečená rajčata se strouhankou	91
Zapečená rajčata s bazalkou	91
Grilovaná rajčata	92
Opečené papriky s rajčaty	92
Houbové lečo se zeleninou	93
Houbové ragú s rajčaty	93
Rajčatová rýže	94
Dušená rajčata s rýží	95
Rajčatová hnízda se špagetami	95
Zapečená rajčata s rýží po řecku	96
Zapečená rajčata s kuskusem	96

SALÁTY

Rajčatový salát s cibulí	97
Rajčatový salát s roketou	97
Rajčatový salát s hráškem	
a bazalkou	98
Rajčatový salát v italské trikolóře	98
Rajčatový salát s tuňákem	98
Řecký rajčatový salát	99

Šopský salát	99	Omáčka z Amatrice (Sugo all'amatriciana)	111
Rajčatový salát s avokádem	100	Omáčka podle prostitutky (Sugo alla puttanesca)	112
Ledový salát se sušenými rajčaty a toasty s kozím sýrem	100	Rajčatová omáčka s bazalkou . .	112
Vajíčkový salát se zeleninou a jogurtem	101	Bešamelová omáčka... a její obměny	113
Velikonoční bramborový salát s vejci	101	Jednoduché obměny základní bešamelové omáčky	113
Zeleninový salát s bulgurem a rajčatovou zálivkou	102	Studené omáčky	
Zeleninový salát s kuřecím masem a ořechy	102	Pikantní rajčatová omáčka	114
Drůbeží salát se zeleninou a sýrem	103	Španělská zeleninová omáčka . .	114
Drůbeží salát s pikantní zálivkou	103	Kečupová omáčka s bylinkami .	114
Rýžový salát s drůbežím masem	104	Jogurtová omáčka	115
Rýžový salát se salámem	104	Pesto-bazalková omáčka ... a obměny	115
Kuskusový salát s mortadellou a rajčaty	104	Omáčka ze sušených rajčat	116
Kuskusový salát s tuňákem a rajčaty	105	Bylinkové máslo	116
Těstovinový salát s rajčaty a kapary	105	Kečupy	
Těstovinový salát s rajčaty a pestem	106	Sterilovaný kečup	117
Těstovinový salát s rybím filé . .	106	Nesterilovaný kečup	117
Těstovinový salát s lančmítem . .	107	Čatní, Relish	
		Rajčatové čatní	118
		Relish z rajčat	118
		Nakládaná zelenina	
		Míchaná nakládaná zelenina . . .	119
		Nakládaná rajčata s balkánským sýrem a olivami	119
		Sušená rajčata v olivovém oleji .	120
OMÁČKY, KEČUPY, ČATNÍ, RELISH, NAKLÁDANÁ ZELENINA		NÁPOJE	
Teplé omáčky		Bloody Mary	121
Rajčatová neboli rajská omáčka po česku... a její obměny	108	Rajčatový sorbet	121
Klasická italská rajčatová omáčka na těstoviny	109	Rajčatová šťáva s broskví	122
Boloňské ragú	110	Rajčatový džus	122
Rajčatové pyré (passata di pomodoro)	110	JEDNA SLADKÁ TEČKA NA ZÁVĚR	
		Rajčatové bábovičky (muffiny) .	123

Úvod

Rajčata patří mezi jednu z nejoblíbenějších a nejrozšířenějších zelenin. V syrovém stavu je používáme zejména do salátů, jinak jsou vhodná také na dušení, zapékání, smažení či grilování. Měkčí rajčata používáme na různá pyré, omáčky či polévky. Tepelně zpracovaná rajčata uvolňují větší množství látek prospěšných pro náš organismus. Až prolistujete tuto kuchařku, budete vědět, jak s rajčaty zacházet, jak je nejlépe skladovat a připravovat. Sto sedmdesát receptů, které reprezentují nejen českou, ale i světovou kuchyni, zejména pak italskou, vás zcela určitě inspiruje k přípravě chuťově zajímavých jídel. Protože je Itálie napůl mým domovem, jsem touto středozezemní chutnou a výtečnou kuchyní chtě nechtě ovlivněna. Ale myslím, že to určitě není na škodu, a proto jsem se snažila některé své poznatky přenést i do následujících receptů a poznámek. Jelikož Itálie patří k častým turistickým cílům našich občanů, chtěla jsem upozornit na některé gastronomické zvláštnosti, ale i odlišnosti oproti české kuchyni. Doufám, že vám bude chutnat a s uvedenými recepty se vám bude dobře vařit. Vždyť každé jídlo uvařené s láskou je dobré.

Dobrou chuť vám přeje

Karina Havlů

SALÁTY

Rajčatový salát s cibulí

8–10 tvrdých rajčat, 1 bílá cibule, hrst pažitky, 2 lžíce panenského olivového oleje, 1 lžíce červeného vinného octa, 1 lžička balsamického octa, sůl, pepř

Rajčata nakrájíme na tenká kolečka nebo na osminky, vložíme do salátové mísy a přidáme nadrobno nakrájenou cibuli. Na zálivku rozmícháme olivový olej s oběma octy, jemně nasekanou pažitkou a výrazně ochutíme solí a pepřem. Salát promícháme a ihned podáváme.

Rajčatový salát s roketou

8 velkých tvrdých rajčat, hrst roket, 1 červená cibule, 2 lžíce balsamického octa, 2 lžíce olivového oleje, 1 lžička kremžské hořčice, 50 g parmazánu vcelku, sůl, pepř

Omytá rajčata rozkrojíme a nakrájíme na plátky. Roketu opláchneme, osušíme v papírové utěrce a odřízneme tuhé stonky. Oloupanou cibuli pokrájíme nadrobno. Plátky rajčat poklademe vedle sebe na velkou mísu, posypeme lístky roket, hořčicí, solí a pepřem. Nakonec vše posypeme nastrouhanými hoblíčky parmazánu. Podáváme s čerstvým pečivem nebo toasty.

Rajčatový salát s hráškem a bazalkou

400 g tvrdých rajčat, 300 g mraženého hrášku, 2 stonky řapíkatého celeru, hrst bazalky, 1 lžička citronové šťávy, 2 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

Mražený hrášek povaříme krátce v mírně osolené vodě, pak jej zchladíme ve studené vodě a scedíme. Do mísy dáme společně s hráškem na kostičky pokrájená rajčata, drobně nakrájený celero-vý řapík a poloviční množství nasekané bazalky. Suroviny promí-cháme se zálivkou připravenou z citronové šťávy, olivového oleje, soli a pepře a celé posypeme zbývajícím bazalkou.

Rajčatový salát v italské trikolóře

250 g třešničkových rajčátek, 500 g čerstvých nebo mražených fazolek, 100 g parmazánu vcelku, několik lístků saturejky, 2 lžíce panenského olivového oleje, šťáva ½ citronu, sůl, pepř

U čerstvých fazolek seřízneme špičky, propláchneme je a podle potřeby nakrájíme na menší kousky. Potom je, tak jako mražené fa-zolky, vaříme v mírně osolené vodě se saturejkou (část necháme na později) doměkka – na skus. Pak je scedíme a propláchneme stude-nou vodou, aby si zachovaly pěknou zelenou barvu. Vychladlé je dáme do mísy a promícháme s rozpůlenými rajčaty. Salát promí-cháme se zálivkou připravenou z olivového oleje, citronové šťávy, soli a pepře. Nakonec hojně posypeme nastrouhanými hoblinkami parmazánu. Posypeme zbývajícím saturejkou a můžeme podávat s čerstvým pečivem jako lehčí večeři.

Rajčatový salát s tuňákem

1 konzerva tuňáka v oleji (160 g), 400 g tvrdších rajčat, 1 bílá cibule, hrst petrželové natě, sůl, pepř

Tuňáka vyjmeme z konzervy a v míse i s olejem vidličkou tro-chu rozdrobíme. Přidáme na čtvrtky pokrájená rajčata, jemně nase-kanou cibuli, jemně nakrájenou petrželku a připravené suroviny promícháme. Salát podle chuti osolíme a opepříme. Promícháme a podáváme nejlépe s čerstvým pečivem.

Řecký rajčatový salát

400 g tvrdých rajčat, 1 salátová okurka, 150 g balkánského sýra (nebo řecká feta či nasolený kozí sýr), 2–3 snítky čerstvé majoránky nebo 1 lžička sušené, 50 g vypeckovaných černých oliv, 3 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

Omytá rajčata nakrájíme na menší dílky. Neoloupanou okurku omyjeme, osušíme a nakrájíme na kostičky. Stejně tak sýr. Zeleninu v salátové míse promícháme s olivovým olejem, majoránkou, solí a pepřem. Posypeme olivami a kostkami sýra. Podáváme jako přílohu nebo jako samostatný pokrm s bagetou.

Šopský salát

2 zelené papriky, 4 velká tvrdá rajčata, 1 středně velká salátová okurka, 250 g balkánského sýra, 2 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

Papriky očistíme a pokrájíme na proužky. Rajčata nakrájíme na malé kousky, důkladně omytou a neoloupanou salátovou okurku na kostičky. V salátové míse vše zakapeme olejem, mírně osolíme, opeříme a posypeme nastrouhaným sýrem.

■ **POZNÁMKA:** Tento salát připravujeme vždy těsně před podáním, protože okurka pustí příliš vody. Salát i sýr pak zvlhne a není ani příliš chutný, ani nevypadá vábně. Upozorňuji na to proto, že tento postup je bohužel častým nešvarem v našich restauracích a místo salátu dostane host spíš vodu s „plovoucím“ salátem.

■ **OBMĚNA: Šopský salát s cizrnou:** K nakrájené, shora uvedené zelenině přidáme 1 červenou cibuli pokrájenou na proužky a přidáme 400 g konzervované cizrny slité z nálevu. 2 lžíce panenského olivového oleje smícháme s vymačkanou šťávou z půlky citronu, 2 stroužky prolisovaného česneku, solí a pepřem a v míse všechny suroviny promícháme. Salát posypeme 150 g balkánského sýra nakrájeného na kostičky a nasekanou petrželkou.

Rajčatový salát s avokádem

4 velká rajčata, 1 avokádo, 1 ledový salát, 1 červená malá cibule, 50 g pinií (nebo mandlových lupínků), 2 lžičce balsamického octa, 3 lžičce olivového oleje, sůl, pepř

Avokádo rozpůlíme, vypeckujeme, plody oloupeme a dužninu nakrájíme na malé kousky. Pokapeme je citronovou šťávou, aby si uchovaly hezkou barvu. Rajčata omyjeme, rozřízneme, vybereme semena a dužninu nakrájíme na nudličky. Listy ledového salátu po omytí a osušení natrháme na kousky, vložíme do mísy a přidáme na proužky nakrájenou červenou cibuli, kousky avokáda a rajčata. Zalijeme zálivkou ušlehanou z oleje, octa, soli a pepře a salát dobře promícháme. Nakonec posypeme nasucho opraženými piniovými oříšky nebo mandlovými lupínky. Podáváme samostatně nebo s toasty obloženými parmskou šunkou.

Ledový salát se sušenými rajčaty a toasty s kozím sýrem

1 ledový salát, 100 g sušených rajčat, 50 g vlašských ořechů, 3 lžičce medu, 2 lžičce olivového oleje, sůl, pepř

Příloha: *12 plátků veky, 150 g kozího sýra*

Sušená rajčata namočíme do vlažné vody, necháme nabobtnat a pak je scedíme. Salát natrháme na malé kousky a promícháme se zálivkou připravenou z medu, oleje a soli. Salát posypeme nasekanými vlašskými ořechy a kousky sušených rajčat. Podáváme s plátky veky opečenými v toastovači, které pak pomažeme kozím sýrem a dáme roztavit pod gril nebo na chvíli do vyhřáté trouby. Salát podáváme jako malou večeři.

■ **OBMĚNA:** Salát můžeme doplnit cuketou nakrájenou na tenčí kolečka a na grilovací pánvi mírně osolenou ji opečeme na trošce olivového oleje.

Vajíčkový salát se zeleninou a jogurtem

6 natvrdo uvařených vajec, 1 menší ledový salát, 4 větší tvrdá rajčata, 1 zelená paprika, 200 g konzervované kukuřice, hrst petržellové natě nebo pažitky, 100 g bílého jogurtu, 2 lžičce majonézy, 1 lžička worcesterské omáčky, 2 lžičce nasekaného kopru, 1 lžička mleté sladké papriky, sůl, pepř

Natvrdo uvařená a oloupaná vejce pokrájíme na plátky. Omyté listy salátu natrháme na menší kousky, rajčata nakrájíme na čtvrtky, očištěnou papriku na tenké proužky, zelenou nať nasekáme nadrobno. Pokrájenou zeleninu s vejci dáme do salátové mísy. Jogurt promícháme s ostatními uvedenými surovinami, ochucenou zálivkou salát přelijeme a zlehka promícháme. Podáváme jako lehčí večeři s čerstvým pečivem.

Velikonoční bramborový salát s vejci

800 g brambor, 1 velká zelená paprika, 400 g tvrdých rajčat, 2 řapíky celeru, 4 natvrdo uvařená vejce, 2 lžičce oleje, 100 g majonézy, 2 lžičce hořčice, 1/2 citronu, sůl, pepř

Uvařené brambory oloupeme a vychladlé je pokrájíme na kostky. Přidáme k nim očištěnou a na jemné plátky pokrájenou papriku, omytá a pokrájená rajčata, očištěný, jemně nakrájený celerový řapík a nasekaná vejce. Směs ochutíme olejem, majonézou smíchanou s hořčicí a vymačkanou citronovou šťávou, mírně osolíme, opeříme a zlehka promícháme.

■ **OBMĚNA:** Tento velikonoční salát můžeme ozdobit čerstvými (jedlými!) jarními kvítky (např. pampelišky nebo sedmikrásky).

Zeleninový salát s bulgurem a rajčatovou zálivkou

1 hlávkový salát, 4 tvrdá rajčata, 2 jarní cibulky, 100 g žampionů, 50 g vařeného bulguru, 4 lžíce citronové šťávy, 4 lžíce rajčatového protlaku, 2 lžíce panenského olivového oleje, sůl, pepř

Omytý a osušený hlávkový salát natrháme na kousky velikosti sousta a dáme do mísy. Rajčata nakrájíme na malé kousky, jarní cibulky na tenká kolečka. Žampiony očistíme, ořeme vlhkou utěrkou a nakrájíme na plátky. Zakapeme je 2 lžícemi citronové šťávy, aby nezhnědly, společně s bulgurem přidáme do mísy a všechny suroviny promícháme. Rajčatový protlak smícháme se zbývajícím citronovou šťávou, olivovým olejem, solí a pepřem, důkladně promícháme a zálivku nalijeme na salát. Podáváme s čerstvým pečivem.

Zeleninový salát s kuřecím masem a ořechy

400 g směsi listových salátů (ledový, hlávkový, lollo salát, radicchio aj.), 400 g kuřecích prsou, 100 g třešňkových rajčátek, 1 svazek jarní cibulky, 50 g loupaných půlek vlašských ořechů, 50 g omáčky pesto (viz str. 115 nebo zakoupené), 1 lžička grilovacího koření, 2 lžíce balsamického octa, 2 lžíce olivového oleje, 1 lžíce oleje a 1 lžíce másla na osmažení masa, sůl, pepř

Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky, promícháme s grilovacím kořením, osolíme (pokud není grilovací koření slané) a opeříme. Na oleji a na másle je ze všech stran opečeme dohněda. Vmícháme 1 lžici pesta a nudličky necháme vychladnout. Listové saláty natrháme na kousky o velikosti sousta. Omytá rajčata rozpůlíme, jarní cibulky opláchneme vodou a nakrájíme na kolečka. Zeleninu dáme do větší mísy a zalijeme zálivkou připravenou ze zbývajících pesto, balsamického octa, olivového oleje, soli a pepře. Zlehka promícháme a salát rozdělíme do hlubších misek. Navrch rozdělíme nudličky kuřecího masa a posypeme půlkami ořechů. Podáváme s pečivem jako lehčí večeři.

Drůbeží salát se zeleninou a sýrem

250 g zbytků grilovaného nebo pečeného vykostěného kuřecího masa, 4 velká tvrdá rajčata, 1 hlávkový nebo ledový salát, 100 g ementálu nebo eidamu, 4 vejce, hrst pažitky, 2 lžíce olivového oleje, 2 lžíce octa, sůl, pepř

Kuřecí maso nakrájíme na nudličky. Vejce vaříme asi 10 minut natvrdo, pak je zchladíme ve studené vodě, oloupeme a nakrájíme na osminky. Rajčata nakrájíme na osminky, sýr na kostičky. Hlávkový nebo ledový salát opláchneme, osušíme a natrháme na menší kousky. Vše vložíme do salátové mísy, zalijeme zálivkou připravenou z nasekané pažitky, oleje, octa, soli a pepře a zlehka promícháme. Podáváme s pečivem jako lehkou letní večeři.

■ **OBMĚNA:** K pažitce můžeme podle chuti přidat i jiné letní bylinky (petrželka, bazalka, majoránka, oregano, tymián apod.)

Drůbeží salát s pikantní zálivkou

400 g vykostěného, uvařeného nebo pečeného drůbežího masa, 400 g rajčat, 1 větší salátová okurka, 2 lžíce olivového oleje, 1 lžíce citronové šťávy, několik lístků bazalky (nebo 1 lžička sušené), několik kapek tabaska, sůl

Maso pokrájíme na kostičky, důkladně omytou, neoloupanou okurku nastroháme na plátky, 200 g rajčat nakrájíme na osminky a dáme společně do mísy. Zbývající rajčata spaříme, oloupeme, pokrájíme a dáme do mixéru. Přidáme k nim olej, citronovou šťávu, nasekanou bazalku, trochu tabaska a soli a vše rozmixujeme. Vzniklou zálivku nalijeme na salát, promícháme a podáváme s čerstvým pečivem jako lehčí večeři.

Rýžový salát s drůbežím masem

250 g rýže, 250 g vařeného nebo pečeného vykostěného drůbežního masa, 2 větší různobarevné papriky (1 červená, 1 zelená), 250 g menších rajčat, 400 g kukuřice (v konzervě), 2 lžíce plnotučné hořčice (může být i pikantnější), šťáva z 1 citronu, 1 lžíce sójové omáčky, 2 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

Opláchnutou rýži uvaříme podle návodu na obalu doměkka. Vychladlou ji promícháme s drůbežím masem nakrájeným na nudličky, s očištěnými a na nudličky nakrájenými paprikami a na osminky pokrájenými rajčaty. Přidáme z nálevu scezenou kukuřici, citronovou šťávu, hořčici, sójovou omáčku, olej, sůl a pepř a důkladně promícháme. Salát necháme hodinu v chladničce vychladit a pak podáváme.

Rýžový salát se salámem

400 g uvařené rýže, 100 g měkkého salámu, 4 tvrdá rajčata, 100 g kyselých nakládanych okurek, hrst petrželové natě, 150 g majonézy, 2 lžíce bílého jogurtu, 2 lžíce hořčice, 1 lžíce kečupu, špetka moučkového cukru, sůl, pepř

Do uvařené, vychlazené rýže přidáme na kostičky pokrájený salám, na kostičky nakrájené okurky a rajčata a jemně nasekanou petrželku. Vmícháme majonézu rozmíchanou s hořčicí, kečupem, zjemníme špetkou cukru, mírně ji osolíme, opeříme a důkladně vše promícháme.

Kuskusový salát s mortadellou a rajčaty

250 g kuskusu, 300 ml vody, 1 lžíce sypkého bujonu, 4 velká tvrdá rajčata, 150 g mortadelly (nebo jiného měkkého salámu), 2 jarní cibulky, 2 stroužky česneku, hrst petrželky nebo pažitky, 2 lžíce citronové šťávy, 3 lžíce (nejlépe olivového) oleje, sůl, pepř

V hrnci uvedeme do varu vodu, do které přidáme sypký bujon a 1 lžici oleje. Hrnc odstavíme z ohně a vsypeme kuskus. Zakryjeme pokličkou a 5 minut necháme stát, dokud se do kuskusu nevsákne všechna voda. Poté ho přendáme do mísy a necháme vy-

chladnout. Rajčata nakrájíme na kostičky, mortadellu na nudličky, jarní cibulku, petrželku nebo pažitku jemně nasekáme a uvedené suroviny přidáme do kuskusu. Citronovou šťávu smícháme s olejem, solí, pepřem a prolisovaným česnekem a touto zálivkou salát zalijeme a dobře promícháme. Můžeme podávat ihned.

Kuskusový salát s tuňákem a rajčaty

250 g kuskusu, 300 ml vody, 1 konzerva tuňáka v olivovém oleji (asi 160 g), 4 velká tvrdá rajčata, hrst bazalky (nebo 1 lžička sušené bazalky nebo oregana), 1 lžíce oleje, sůl, pepř

Kuskus připravíme stejným způsobem jako v předešlém receptu. Místo sypkého bujonu však přidáme 1 lžičku soli. Do vychladlého kuskusu přidáme z konzervy rozdrobeného tuňáka i s olejem, drobně pokrájená rajčata, ochutíme jemně nasekanou bazalkou, podle chuti ještě osolíme, opepříme a necháme 30 minut uležet v chladu.

Těstovinový salát s rajčaty a kapary

300–400 g uvařených krátkých těstovin, 400 g tvrdých rajčat, svazek jarních cibulek, 100 g zelených oliv, 1 lžíce kaparů naložených ve skleničce, 2 lžičky oregana, 100 g parmazánu v celku
Zálivka: *3 lžíce olivového oleje, 2 lžíce balsamického octa, 3 stroužky česneku, hrst petrželky, špetka cukru*

Těstoviny uvařené na skus vsypeme do mísy. Přidáme na kostičky nakrájená rajčata, vypeckované, na plátky pokrájené olivy, nasekanou jarní cibulku, kapary s malým množstvím nálevu, nasekanou petrželku a oregano. Mírně osolíme (kapary jsou dost slané!), opepříme a promícháme. Prolisovaný česnek smícháme s nasekanou petrželkou, olejem, octem, špetkou cukru a těstoviny přelijeme. Opět vše promícháme, zakryjeme alobalem a necháme několik hodin uležet v chladničce. Před podáním posypeme těstoviny nastrohanými hoblíčkami parmazánu.

Těstovinový salát s rajčaty a pestem

400 g uvařených těstovin, 250 g třešnickových rajčátek, 100 g vypeckovaných zelených nebo černých oliv, 125 g kuliček mozzarely, 2 stroužky česneku, hrst bazalky, 4 lžíce domácího nebo zakoupeného pesta (viz str. 115), 3 lžíce panenského olivového oleje, 2 lžíce bílého vinného octa, sůl, pepř

Vychladlé těstoviny uvařené na skus dáme do salátové mísy. Třešnicková rajčátka rozpůlíme, oprané a osušené lístky bazalky natrháme (několik necháme na ozdobení) a společně s vypeckovanými olivami přidáme k těstovinám. Zálivku připravíme z oleje, octa a přimícháme pesto, prolisovaný česnek, sůl a pepř. Zálivku nalijeme na salát a dobře promícháme. Necháme zakryté uležet hodinu v chladničce. Před podáním salát ozdobíme lístky bazalky a kuličkami mozzarely.

Těstovinový salát s rybím filé

300–400 g uvařených krátkých těstovin, 500 g rybího filé, 150 g konzervovaného hrášku, 2 velká tvrdší rajčata, 100 g majonézy, 1 vrchovatá lžíce hořčice, hrst petrželky, špetka cukru, sůl, pepř

Vychladlé uvařené těstoviny dáme do salátové mísy. Rybí filé podusíme v mírně osolené vodě doměkka a pak necháme vychladnout. Přidáme do mísy s těstovinami. Přidáme také scezený hrášek, na osminky pokrájená rajčata a zalijeme majonézou smíchanou s hořčicí, nasekanou petrželkou, špetkou cukru, podle chuti osolíme, opepříme a zlehka zamícháme.

Těstovinový salát s lančmítem

300–400 g uvařených krátkých těstovin, 200 g mraženého nebo konzervovaného hrášku, 1 konzerva lančmítu, 100 g uzeného sýra, 4 rajčata, 1 zelená paprika, 1 lžička oregana, několik lístků bazalky (nebo 1 lžička sušené), 2 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

Těstoviny uvařené doměkka necháme vychladnout. Zmrazený hrášek přelijeme vroucí vodou, necháme okapat a vychladlý přidáme k těstovinám. Lančmít a uzený sýr pokrájíme na kostičky, omytá rajčata na osminky, očištěnou papriku na nudličky a vše přidáme do těstovin. Salát zakapeme olejem, okořeníme oreganem a jemně nasekanou bazalkou, mírně osolíme a opepříme. Zlehka promícháme a necháme asi hodinu uležet v chladničce.

■ **OBMĚNA:** Do salátu můžeme přidat hrst natrhaných lístků roket.

OMÁČKY, KEČUPY, ČATNÍ, RELISH, NAKLÁDANÁ ZELENINA

V této kapitole jsem uvedla i bešamelovou omáčku a bylinkové máslo. Sice s rajčaty nemají příliš mnoho společného, ale v mnoha receptech jsou tyto suroviny použity, a tak jsem je zde uvedla.

Teplé omáčky

Rajčatová neboli rajská omáčka po česku... a její obměny

500 ml hovězího vývaru (i z kostky), 500 g rajčat, 1 velká cibule, 5 kuliček celého pepře, 5 kuliček nového koření, 2 hřebíčky, 2 bobkové listy, kolečko citronu, citronová šťáva podle potřeby, špetka moučkového cukru podle potřeby, 2 lžíce hladké mouky, 2 lžíce másla, sůl

Na másle zpěníme drobně nakrájenou cibuli, zasypeme moukou a připravíme jíšku. Rozředíme ji postupně za stálého míchání studeným vývarem, pak přidáme spařená, oloupaná a nakrájená rajčata, koření v sítku nebo plátěném pytlíčku, kolečko citronu, bobkové listy a vaříme zvolna za občasného míchání asi 30 minut. Hotovou omáčku prolisujeme, dochutíme solí, cukrem a citronovou šťávou. Podáváme k vařenému hovězímu masu s knedlíkem nebo bramborami.

■ OBMĚNY:

Rajčatová omáčka s houbami: Omáčku připravíme podle shora uvedeného receptu. Na 1 lžici másla zpěníme 1 drobně nakrájenou cibuli, přidáme na plátky nakrájené houby, 1 lžici nasekané petrželky, 1 lžičku tymiánu, sůl, pepř a podusíme doměkka. Měkké houby

přidáme do rajčatové omáčky a společně prohřejeme. Podáváme k vařenému hovězímu masu s knedlíkem nebo s bramborami, těstovinami či vařenou zeleninou.

Rajčatová omáčka se smetanou: Kromě cibule přidáme ještě 100 g jemně nakrájené kořenové zeleniny (celer, mrkev, petržel). Hotovou omáčku prolisujeme a zjemníme 100 ml smetany. Omáčku už nevaříme, jen prohřejeme.

Rajčatová s perníkem: Do hotové omáčky nakonec přimícháme 2 lžice nastrohaného perníku a krátce provaříme.

■ **POZNÁMKA:** Rajčatové omáčky se v České republice říká běžně také rajská.

Klasická italská rajčatová omáčka na těstoviny

750 g zralých rajčat, 1 mrkev, 1 cibule, 1 stonek řapíkatého celeru, 1 stroužek česneku, hrst čerstvé bazalky, 2 lžice olivového oleje, sůl, pepř

Na rozehřátém oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli, nadrobno nakrájenou mrkev, řapíkatý celer s česnekem, který nožem nebo dlaní trochu rozmačkáme. Když začne česnek růžovět, vyjmeme ho. K osmahnuté zelenině přidáme spařená, oloupaná a nakrájená rajčata, sůl, pepř a bez podlévání vodou dusíme na malém plameni do zhoustnutí asi 1 hodinu. Než stáhneme omáčku z ohně, ochutíme ji jemně nasekanou bazalkou. Omáčku podáváme teplou s těstovinami nebo při přípravě pizzy, zapékané zeleniny, masových kuliček apod.

Boloňské ragú

400 g mletého hovězího masa, 400 g rajčat, 1 řapík celeru (nebo kousek celerového kořene), 1 mrkev, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 50 g anglické slaniny, 125 ml červeného vína, 300 ml hovězího vývaru (i z kostky), 2 lžíce rajčatového protlaku, 1 lžička oregana nebo majoránky, 2 bobkové listy, 30 g másla, sůl, pepř

Na másle osmahneme pokrájenou slaninu s jemně nakrájeným celerem, mrkví, cibulí a prolisovaným česnekem, přidáme maso a když zžhnedne, podlijeme vše vínem, které necháme vydusit. Přidáme spařená, oloupaná a pokrájená rajčata, rajčatový protlak, vývar, ochutíme oreganem nebo majoránkou, bobkovým listem, mírně osolíme a nepatrně opepříme. Omáčku uvedeme do varu, oheň pak snížíme a dusíme zvolna doměkka. Podle potřeby ještě mírně podléváme vodou. Před použitím vyjmeme bobkový list. Hustou omáčku nalijeme na těstoviny uvařené na skus a posypeme sýrem.

■ **OBMĚNA:** Pokrm můžeme ozdobit olivami pokrájenými na plátky.

■ **POZNÁMKA:** Původ má tato omáčka v italském kraji Emilia-Romagna s krajským městem Boloňou. Na přípravu ragú existuje řada obměn. V Itálii se při jeho přípravě používá často směs hovězího a telecího masa.

Rajčatové pyré (passata di pomodoro)

750 g měkkých rajčat, 1 velká cibule, 1 mrkev, 2 řapíky celeru, 4 stroužky česneku, velká hrst bazalky, asi 200 ml vody, špetka cukru, 4 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

Spařená rajčata oloupeme, rozkrojíme, odstraníme semínka a dužninu pokrájíme na kostičky. Jemně nasekaný česnek, drobně nakrájenou cibuli, řapíkatý celer a nastrouhanou mrkev promícháme, přidáme poloviční část jemně nasekané bazalky, poloviční množství vody a olivový olej. Ochutíme solí a pepřem. Zvolna vaříme za občasného promíchání a podlévání zbývající vodou asi 45 minut. Omáčku pak rozmixujeme. Pokud je příliš řídká, ještě ji krátce znovu provaříme do zhoustnutí. Nakonec ji dochutíme špet-

kou cukru. Omáčku využijeme při přípravě těstovin, pizzy, masových kuliček nebo zapékané zeleniny.

Omáčka z Amatrice (Sugo all'amatriciana)

400 g rajčat, 250 g libového uzeného boku, 1 cibule, 150 ml bílého vína, 1 malá feferonka, 100 g strouhaného pecorina (ovčí sýr na těstoviny) nebo parmazánu, 1 lžice olivového oleje, sůl, pepř

Na oleji zpěníme na kostičky nebo na nudličky nakrájený bůček s jemně nasekanou a semínek zbavenou feferonkou. Orestujeme za stálého míchání dohněda. Podlijeme vínem a když se alkohol vyduší, bůček vyjmeme a uložíme stranou. Do zbylého tuku přidáme spařená, oloupaná a nakrájená rajčata, osolíme, opeříme a uvedeme do varu. Do kastrolu vrátíme zpět osmažený bůček, plamen snížíme a omáčku vaříme zvolna do zhoustnutí. Promícháme s uvařenými těstovinami a 2 lžicemi strouhaného pecorina. Na talíři těstoviny posypeme zbývajícím sýrem. K této omáčce se nejčastěji podávají špagety, tagliatelle (širší nudle), makarony nebo vermice-lli (hodně tenké špagety).

■ **POZNÁMKA:** Pravé „sugo“ z Amatrice se podává s pecorinem, ovčím sýrem štiplavější chuti, který je v oblibě zejména v Římě a v celém regionu Lazia, kde se hlavní město nachází. A není divu, v tomto kraji se téměř na každém kroku setkáme s velkými stády pasoucích se ovcí, které zde chovají.

Amatrice je městečko, které leží severovýchodně, asi 80 km, od Říma, u města Rieti. Původně se pokrm připravoval bez rajčat, ta se tam začala přidávat, až když je z Ameriky přivezli do Evropy. Tehdy vznikl název *Amatriciana*. Dodnes se poslední srpnovou neděli pořádá v Amatrice a také v Římě na slavném náměstí Campo de' Fiori (kde byl upálen Giordano Bruno) ochutnávka této proslavené omáčky, kterou si mimochodem oblíbila při své cestě do Itálie i současná anglická královna Alžběta.

Omáčka podle prostitutky (Sugo alla puttanesca)

400 g rajčat, 1 krabička ančoviček nebo sardelek, 50 g vypeckovaných černých oliv, 2 lžíce kaparů, 2 stroužky česneku, 1 malá feferonka (není podmínkou), hrst petrželové natě, hrst čerstvé nasekané bazalky, 2 lžíce olivového oleje, špetka soli, pepř

Na oleji zpěníme krátce jemně nasekaný česnek, přidáme ančovičky nebo sardelky, jemně nasekanou feferonku zbavenou semínek a mícháme asi 1 minutu. Přidáme spařená, loupaná a nakrájená rajčata a přivedeme do varu. Přimícháme kapary, na půlky pokrájené olivy, nepatrně osolíme (ančovičky, kapary a olivy jsou dost slané), opepříme a zvolna dusíme do zhoustnutí. Nakonec přidáme jemně nasekanou petrželku ($\frac{2}{3}$), bazalku a promícháme se špagetami uvařenými na skus. Kromě špaget můžeme použít také linguine (užší těstoviny typu „tagliatelle“) nebo vermicelli (hodně tenké špagety). Pokrm posypeme zbývající nasekanou petrželkou.

■ **POZNÁMKA:** Omáčka pochází z Neapole. *Puttana* v překladu znamená prostitutka, děvka. Jak si tento název vysloužila, je dodnes tak trochu záhadou. Existují tři názory. Zaprvé, že si tento rychlý, levný a jednoduchý pokrm připravovaly šlapky v nevěstincích v pauzách mezi zákazníky. Zadruhé, že na tento pokrm své zákazníci lákaly a zatřetí, že je tento pokrm ostřejší chuti a kořeněně vůně a působí jako afrodisiakum. Dodnes se však historici nemožou shodnout a během desítek let vznikly další jiné teorie o vzniku tohoto názvu. Ale myslím, že na tom tolik nezáleží, hlavně když chutná!

Důležité je vědět, že těstoviny připravované s touto omáčkou se v Itálii strouhaným parmazánem či pecorinem **nesypou!**

Rajčatová omáčka s bazalkou

400 g rajčat (nebo konzervovaných loupaných), 1 velká cibule, 1 stroužek česneku, 1 bobkový list, 1 lžička oregana, hrst bazalky, špetka cukru, 2 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

Cibuli a česnek jemně nasekáme a zesklivatíme na oleji. Přidáme spařená, oloupaná a nakrájená rajčata, bobkový list, sůl, pepř,

špetku cukru a ochutíme oreganem. Dusíme zvolna asi 20 minut. Nakonec vmícháme jemně nasekanou bazalku a odstavíme z plotny. Podáváme s těstovinami nebo k různým masovým či rybím minkám.

Bešamelová omáčka... a její obměny

400 ml mléka (popř. smetany nebo vývaru), 1 lžice hladké mouky, 1 lžice másla, špetka muškátového oříšku nebo květu, sůl

Máslo rozehrějeme a za stálého míchání přidáváme mouku. Získáme světlou jíšku, kterou po částech zředíme mlékem a metlou mícháme dohladka. Omáčku vaříme na mírném plameni do zhoustnutí. Nakonec ji trochu osolíme a okořeníme muškátovým oříškem nebo květem.

■ **POZNÁMKA:** Bešamelová omáčka je základem pro přípravu dalších omáček. Využívá se také při přípravě zapékaných pokrmů, kdy se do ní může vmíchat ještě nastrohaný sýr.

Pokud se v omáčce udělají žmolky, přecedíme ji přes cedník.

Aby se na bešamelové omáčce nevytvořil škraloup, pokapeme ji rozpuštěným máslem nebo trochou smetany.

Jednoduché obměny základní bešamelové omáčky:

Rajčatová: Omáčku ochutíme 1 lžicí rajčatového protlaku.

Pažitková: Do hotové omáčky přidáme 2 lžice nakrájené pažitky.

Kaparová: Omáčku ochutíme 2 lžicemi nadrobno nasekaných kaparů, 1 lžicí citronové šťávy; přidat můžeme také 2–3 lžice zakysané smetany.

Sardelová: Přidáme asi 2 lžice sardelí utřených s trochou másla nebo sardelovou pastu.

Hořčicová: Do omáčky vmícháme 2 lžičky kremžské nebo plnotučné hořčice a několik kapek citronové šťávy.

Houbová: Do omáčky vmícháme na cibuli podušené plátky hub.

Znojemská: Do omáčky vmícháme nadrobno nakrájené sterilované okurky a dochutíme špetkou cukru, citronovou šťávou nebo octem.

Karina Havlů

RAJČATA
NA 170 ZPŮSOBŮ

Fotografie Táňa Martinková
Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
roku 2009 jako svou 889. publikaci
Vydání první. AA 4,92. Stran 128
Redakčně zpracovala Blanka Koutská
Odpovědná redaktorka Jitka Suchá
Vytiskla tiskárna Ekon, Jihlava
Doporučená cena 138 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.
Praha 3, Víta Nejedlého 15
e-mail: info@ivysehrad.cz
www.ivysehrad.cz

ISBN 978-80-7021-992-8