

123 receptů s vůní slunce

Jana Hanšpachová
Markéta Lapprand



Citrusová kuchařka





Jana Hanšpachová, Markéta Lapprand

Citrusová kuchařka

123 receptů s vůní slunce

Grada Publishing

Tato publikace vychází za podpory
Botanické zahrady hl. m. Prahy
v Troji



Botanická
zahrada
Praha

www.botanicka.cz

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Jana Hanšpachová, Markéta Lapprand

Citrusová kuchařka

123 receptů s vůní slunce

Vydala Grada Publishing, a. s.

U Průhonu 22, Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz,

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

jako svou 4428. publikaci

Odpovědná redaktorka Helga Jindrová

Návrh obálky, grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Fotografie na obálce autorky

Fotografie v knize autorky a firma Zepter

Počet stran 120

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2011

Cover Design © Eva Hradiláková, 2011

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-247-3195-7 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7401-5 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2012

Obsah

Úvod	9
-------------------	---

Druhy citrusů

a jejich tisíc a jedno použití v kuchyních celého světa	11
Citroník	11
Pomerančovník	13
Pomerančovník hořký	16
Citroník kyselý (limeta)	16
Klementinka	17
Mandarinkovník	18
Grapefruit	18
Šedok – pomelo	19
Cedrát (citroník lékařský)	19
Cedrát „Buddhova ruka“	20
Bergamot (pomerančovník hořký)	20
Kalamondin	21
Mauricijská pampeda	21
Rough lemon	22
Kumkvat	22
Citronečník trojlístý	22

Byliny s citronovou vůní	23
---------------------------------------	----

Meduňka lékařská	23
Aloisie trojlístá (citronový sporýš)	23
Pelargonie	23
Voňatka citronová (citronová tráva, citronela)	23

Rady před citrusovým vařením	24
---	----

Maso na citrezech	31
--------------------------------	----

Palačinky z pohankové mouky s pomeranči a kuřecím masem	31
Kuře nadívané citronem a rozmarýnem	32
Kuřecí prsa na mandarinkách	32
Kuřecí závitky s pomerančovou omáčkou	33
Opilé kuřecí chuťovky	33
Zlaté kuře plněné mandarinkou	34
Kuřecí řízek s jogurtovo-pomerančovou omáčkou	35
Křupavá kuřecí kapsa „Tropicana“	35
Kuřátko pečené v citronovém medu se zeleninovým přelivem	36
Čínské kuře v křupavém citronovém těstíčku	37
Marocké kuře „Tažin“	37
Prosluněné žluté kuře	39
Mandarinkové kuře	39
Voňavé mátovo-limetkové kuřátko	40

Kuřecí řízky v pomerančové omáčce	41
Opilé kuře na švestkách a pomerančích	41
Kuřecí špízy se sezamem a citronovou kůrou	42
Farfalle s citronovou omáčkou a drůbežími knedlíčky	43
Kuřecí játra s grilovanými pomeranči	43
Indické kuřecí špízy	44
Kachna na pomerančích	44
Kachna s nakládanými citrony	45
Kachní prsa s kešu oříšky a pomeranči	45
Kachní prsa se švestkovou omáčkou a pomeranči	46
Krůtí curry s kokosovým mlékem a citronem	47
Pikantní mleté maso na pomerančích	47
Krůtí pikantní maso	48
Krůtí roličky s pistáciemi a limetkovou nádivkou	49
Vepřové na celeru a rozmarýnových pomerančích	49
Pečená husa s jablky na pomerančích	50
Vepřová žebírka na pomerančích	50
Vepřové medailonky s medem	50

Ryby	51
Losos na pomerančové šťávě	51
Avokáda s krevetami a grapefruitem	52
Závitky z candáta	52
Citrony plněné tuňákem	52
Grapefruity s krevetami	53
Grilovaný pstruh s limetkovou marinádou	53
Grapefruitový předkrm s avokády	54
Kořeněný losos na barevné čočce	55
Kiwi s uzeným lososem v citronové šťávě	55
Smažený tuňák s pomerančem	55
Marinované krevety	56
Medailonky ěasa na citrusech	57
Zelenooranžový pstruh	57
Pražma zlatá v troubě	58
Mořská štika v pomerančové omáčce	58
Mexický salát	59
Losos na limetkách v ořechové krustě	59
Grilovaný losos s pomeranči	60

Vegetariánská jídla	61
Špízy s citrony a rajčátky	61
Mrkvová polévka s kokosovým mlékem	62
Indická polévka z červené čočky s koriandrem a citronem	62
Mačkané bazalkové brambory s citronem	63
Řecké brambory s citronem a rozmarýnem	63
Těstoviny s pomerančovou omáčkou Eldorado	63
Farfalle s citronovo-česnekovou omáčkou	64
Těstoviny s pomerančovou omáčkou	65
Sabdži s pomeranči a ananase	65

Rajská omáčka s těstovinami a pomerančovou kůrou	67
Fusilli s exotickou omáčkou	67
Studené avokádové velouté se zázvorem	68
Červené zelí na pomerančích	69
Indická limetková (citronová) rýže	69
Kari rýže s pomeranči	69
Pikantní citronová cizrna	70
Citronová rýže	70
Indická citronová rýže	71
Černé fazole s pomeranči	72
Citronové špagety s piniovými semínky	72
Dušený fenykl v pomerančích s limetkovou rýží	72

Saláty	73
Pomerančový salát s olivami	73
Grapefruit s lehkou zálivkou	74
Čekankový salát s grapefruity	74
Letní salát s pomelem	75
Mrkvová vitaminová bomba	75
Plátky avokáda s grapefruitem	75
Salát z listů čerstvého špenátu s pomeranči	76
Barevný ovocný salát	76
Salát z červeného zelí s pomerančem	76
Orientální salát s mrkví a citrusy	77
Fenyklový salát s pomeranči a lístky rokety	77
Salát s červenou řepou, čekankou a pomeranči	78
Mandarinkový salát s červeným zelím	78
Bramborový salát s celerem a pomerančem	79
Špenátový salát s pomeranči	79
Salát z fenýklu a pomerančů	80
Marocký salát s kuskusem	81
Kvašené citrony	81
Pomerančový salát s brusinkami	82
Listový salát s limetkovou čočkou	82
Ovocný salát s melounem	82

Pomazánky a jednohubky	83
Jednohubky pomeranč – coppa	83
Sváteční vykrajované jednohubky	84
Křenová pomazánka s ořechy a mandarinkami	84
Sýrové jednohubky s citrusy	84
Česneková pomazánka s mandarinkami	84
Sýrové kuličky plněné mandarinkami	85
Smažené sýrové nočky	85
Nivové kuličky s ořechy	85
Plněná šunková kolečka s pomeranči	85
Sýrová hnízda s mandarinkovými kuličkami	86
Kuřecí bochánky s mandarinkovými úsměvy	86
Citrusové misky se sýrovým salátem	87

Česneková pomazánka s citronem	87
Pomazánka z cizrny	87
Hermelínová pomazánka s pomerančovými nudličkami	87
Tahitské toasty	88
Cizrnová pomazánka s červenou řepou	88
Rolky s lososem	88
Dezerty a moučníky	89
Vychlazená citronová charlotte – francouzská žemlovka	89
Citronový koláč se zapečeným bílkovým sněhem	90
Zapečené pomeranče s tvarohovým krémem	90
Čokoládový dort s pomerančem	91
Pomerančové Tiramisu	91
Vacherin – pěnový zmražený dort se smetanou a coulis z pomerančové šťávy	92
Mandarinkový nákyp	92
Ovocné špízy z čerstvého ovoce	93
Pomerančový koláč	94
Citrusové jednohubky k dětské přesnídávce	94
Plněné pomeranče	95
Domácí citronový sorbet	95
Zasněžené pomeranče s vanilkovým krémem	96
Pomeranče v čokoládě	96
Hruška v karamelu s citronovou kůrou a zmrzlinou	96
Pomerančový nákyp s karmelem	97
Smažený ananas s citrusovou omáčkou	97
Citronový koláč	98
Tvarohový koláč s citronem	98
Smažené pomeranče	99
Pomerančová halva	99
Drobečkový koláč s limetkami	100
Zmražená pěna z limetek a zbytků pusinek	100
Tříbarevné mandarinkové řezy	101
Šťavnatý citronový koláč	101
Mandarinková bublanina	102
Ovesné kuličky s citrusy	102
Pomerančová bábovka	103
Palačinky s citronovou šťávou	103
Marinády, omáčky, dresinky	105
Nápoje	109
Nealkoholické nápoje	110
Nápoje s alkoholem	111
Použitá literatura	116
A na závěr citrusová pozvánka... ..	117

Úvod

Citrusy dodávají pokrmům báječnou a svěží vůni, jsou velmi zdravé, navíc mají v domácnosti nepředstavitelně široké pole působnosti. Běžně jsou ale vynikající jídla připravená z citrusů v Čechách stále něčím exotickým a nejsou tak známá jako v zemích jižní Evropy nebo v Africe. Naše kuchařka by měla přinést mnohé citrusové inspirace z jižní Francie, ale i z dalších koutů světa, kde je vaření a život propojený s těmito plody samozřejmou záležitostí.

Jako autorky této kuchařky používáme citrusy skoro tak často jako cibuli nebo česnek, jsou stále přítomné nejen v našich kuchyních, ale slouží také jako oblíbená domácí lékárnička k léčbě mnoha zdravotních problémů, využíváme jejich čistících schopností jako univerzálního přírodního odstraňovače skvrn všeho druhu, jako přírodní mýdlo na ruce, jsou jedinečné pro domácí aromaterapii.

Citrusová kuchařka vznikala z naší dlouhodobé společné „česko-francouzské“ lásky k vůni, barvám a tvarům citrusů. Přes veškerou snahu kniha svým rozsahem zdaleka nevystihne všechno, na co se citrusy dají doma použít. Uspějeme s nimi nejen při vaření, ale také při úklidu, využijeme je pro přípravu účinné přírodní kosmetiky či k výrobě originálních přírodních dekorací.



Přejeme vám nevšední radost z voňavého vaření, hřejivý a čistý domov ozvláštněný originálními dekoracemi a pevné zdraví posílené produkty z přírodní lékárničky. Nechte vejít energii a vůni slunce z citrusových receptů do vašich domovů.

Jana Hanšpachová a Markéta Lapprand, 2011



Druhy citrusů

a jejich tisíc a jedno použití v kuchyních celého světa

Citroník

Citrus limon

Citroník je původem z oblasti Himalájí, dle zdrojů z Kašmíru nebo z Číny. Jeho plody se do Evropy dostaly díky Arabům v 1. tisíciletí př. n. l. Dnes jich existuje více než sto druhů. Pěstují se nejvíce v Itálii, Španělsku, Spojených státech, Mexiku, Argentině, Brazílii a v Indii. Druhy citroníku jsou remontantní a takzvaně čtyřsezónní. Produkce se přerušuje prakticky totálně během léta, znovu začíná na podzim a plný výnos bývá v zimě. Druhy Eureka a Santa Teresa jsou oblíbené pro krásné sklizně na jaře a v létě.

Listy citroníku jsou světlejší a trochu větší než listy pomerančovníku. Plody jsou soudečkovité žluté, ale mohou být sklizeny světle zelené, stupeň zralosti je určen vzhledem kůry, která je hladší, když už je plod požitelný. Zralé plody mohou zůstat několik měsíců na stromech bez ztráty kvality a jejich barva prosvětluje nejlhůdnější dny v roce. Citroník kvete bílými, na nektar bohatými květy po celý rok. Jejich vůně je trochu fádňejší ve srovnání s květem pomerančovníku.

■ Nákup plodů

Citrony jsou velmi často (jako i ostatní druhy citrusů) chemicky ošetřovány, proto je třeba je nakupovat dle možností v biokvalitě, ve standardu ekologického zemědělství, zejména pokud chceme konzumovat jejich kůru. Plod je vhodné vybírat voňavý a těžký, máme pak větší jistotu, že bude více šťavnatý. Nejlepší odrůdy mají kůru lesklou a čistou. Cesta plodů od sklizně do prodeje je u většiny k nám dovážených citronů



dlouhodobá, může to být několik týdnů až měsíců. Proto musíme citrony nakupovat vždy velmi uvážlivě, abychom se vyvarovali nákupu kazících se starších plodů nebo plodů málo šťavnatých odrůd s tuhou dužninou.

■ Využití v kuchyních světa

Citrony jsou nejen známým ovocem, ale i nezastupitelným ochucovadlem a kořením. Staly se jako zdroj charakteristické osvěžující kyselá a zároveň aromatické chutě neodmyslitelnou součástí kuchyní celého světa. Z kulinařského hlediska je z citronů hodnotná šťáva stejně jako kůra, která se používá jako koření (čerstvá nebo sušená). Plody obsahují obvykle určité množství jaderek, která způsobují hořkost pokrmů, a proto je před použitím citronové šťávy pečlivě odstraníme.

Citrony jsou nedílnou součástí přípravy netradičních masitých pokrmů. Skvěle křehčí a jemně aromatizují maso, proto jsou základní složkou mnoha marinád. Smažené maso se obvykle servíruje pokapané citronem nebo alespoň s plátkem citronu, stejně jako oblíbená tradiční česká omáčka svičková je na talíři ozdobena a dochucena

kolečkem citronu s brusinkami. V sicilské kuchyni se speciálně připravenými citrony před pečením a grilováním naplňují kuřata spolu se středozemními bylinkami, což prosáknutím citronové vůně do celé kuřete zaručuje svěží a vynikající chuť pokrmu. V čínské kuchyni je citronová šťáva oblíbenou součástí marinád, omáček a křupavých těstíček na obalování. Citronová kůra je přidávána do mletého masa i omáček na těstoviny. Kuřecí maso provoněné koriandrem se výborně doplňuje s citronovou omáčkou, velmi chutné jsou také kombinace citronu s česnekem nebo olivami pro přípravu masových specialit.

Kuchyňské úpravy ryb a mořských plodů se bez citronů neobejdou. Je všeobecně známo, že citron dokáže zbavit ryby nepříjemného zápachu. V evropské kuchyni se smažené, pečené nebo grilované ryby servírují pokapané několika kapkami citronové šťávy či ozdobené plátkem citronu. Při úpravě ryb a mořských plodů se využívá šťáva i kůra, mnohdy i celé plody. Ke grilovaným nebo pečeným rybám se výborně hodí citronové máslo s bylinkami a česnekem. Pro netradiční servírování rybích pokrmů a pomazánek můžeme použít vydlabané citronové misky. Kůra se přidává do speciálních másl s bylinkami a česnekem, které z každé ryby vykouzlí gastronomickou delikatesu. Běžná treska se stane něčím výjimečným, pokud ji předem naložíme v citronové šťávě.

Jemným pokapáním dušené zeleniny nebo luštěninových jídel citronovou šťávou získáme zvláštní příjemnou chuť. Vynikající je dušená mrkev nebo kedlubny s citronovo-karamelovou omáčkou. Citronová kůra i šťáva jsou vyhledávanou součástí vegetariánských středomořských a orientálních specialit z luštěnin, rýže, cizrny (hummus). Plátky čerstvé nebo sušené kůry z citronu jutzu využívá japonská kuchyně jako koření do polévek nebo do pomalu vařených pokrmů na ohni (nabamono). V řecké kuchyni jsou citrony oblíbené ve vegetariánských jídlech s pečenými bramborami a bylinkami.

Nejen v arabské kuchyni jsou oblíbené pikantní nakládané citrony v soli, koření a olivovém oleji, které dodávají zejména rybím a drůbežím pokrmům nezaměnitelnou chuť. Nakládané citrony se používají běžně jako příloha k mnoha jídlům asi jako u nás okurky, ale také do nejrůznějších marinád na ryby a drůbež, jsou nezbytnou součástí orientálních jídel z luštěnin. Pro dochucení salátů používají v mnoha afrických zemích citronový olej nebo nejrůznější směsi cibule, zeleniny a bylinek marinované v soli či octu spolu s citrony.

Méně známou specialitou je například citronová polévka nebo kachna s nakládanými citrony.

Citronová šťáva i kůra se přidává do strouhané na obalování, do vánočního cukroví, moučníků, koláčů, je využívána pro přípravu domácích sorbetů, zmrzlin a osvěžujících krémů. Z plodů se také vyrábí marmeláda často v kombinaci s ostatními citrusovými plody. Citronová šťáva zabraňuje oxidaci a zhnědnutí nakrájeného ovoce před jeho dalším použitím. Kandované kousky kůry jsou využívány pro zdobení různých koláčů a dortů.

Smícháním citronové šťávy, třtinového cukru, ovocné složky, vody a ledu získáme osvěžující a zdravé nápoje pro parné dny. Bez citronu si neumíme představit kromě černého čaje většinu zdraví velmi prospěšných nealkoholických nápojů – letní osvěžující citronády, limonády s čerstvým zázvorem, medem a dalším ovocem, ledové čaje servírované s dalším ovocem (například marocký ledový čaj s hroznovým vínem).

Citronová šťáva je velmi účinná v boji proti chřipkám, jarní únavě a dalším nemocem. Využívá se v přírodních kosmetických přípravcích a procedurách nebo jako vynikající všestranný čistící prostředek.

Citrony mají velmi široké komerční využití. Z jejich kůry nebo šťávy se vyrábí světově proslulé likéry jako je Limoncello, vodka Limonnaya, také nejrůznější domácí likéry a sirupy vhodné pro nealkoholické nápoje.