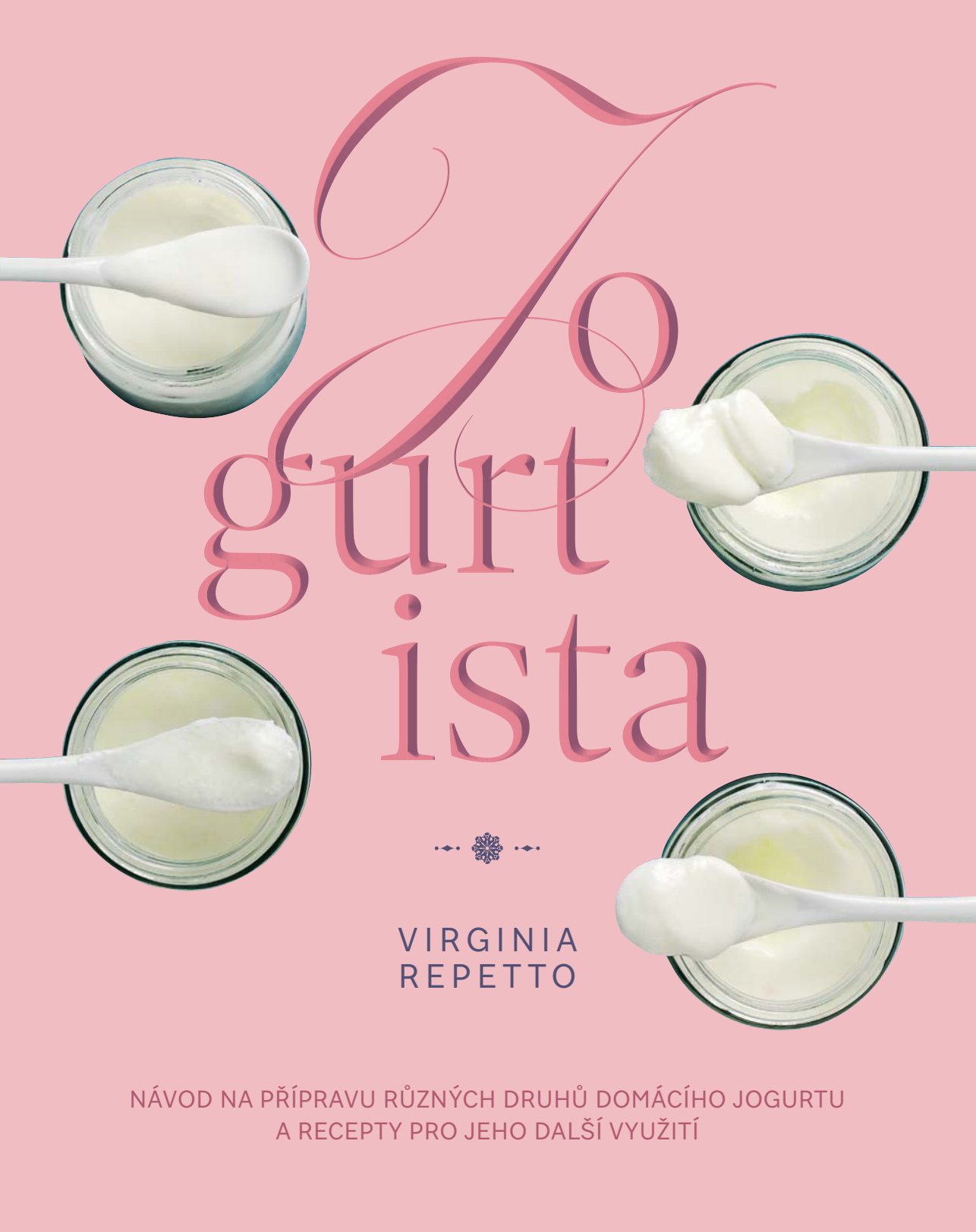




Jo gurt ista



VIRGINIA
REPETTO

NÁVOD NA PŘÍPRAVU RŮZNÝCH DRUHŮ DOMÁČÍHO JOGURTU
A RECEPTY PRO JEHO DALŠÍ VYUŽITÍ

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako Yogurtista. Yogurt fatto in casa. Ricette, tipologie, benefici.
v nakladatelství Nomos Edizioni, Busto Arsizio, Itálie, 2019.

Copyright © Virginia Repetto, 2019

Fotografie © Virginia Repetto

Překlad © PhDr. Jana Bílková, 2020

© Nakladatelství ANAG, 2020

ISBN 978-80-7554-297-7

OBSAH

NEŽ ZAČNEME

Ingredience a pomůcky	11
Jogurtovač	15
Použití jogurtu místo...	16

ZÁKLADNÍ RECEPTY

Plnotučný bílý jogurt	21
Rostlinný jogurt ze sójového nápoje	24
Hustý jogurt řeckého typu	26
Labneh – jogurtový „sýr“	28
Jogurt se sezónním ovocem	31
Jogurt jako dezert	32
Léčivý jogurt	35

RYCHLÉ NÁPADY

Jogurtová bowl nasladko i naslano	41
Kuličky z labnehu	42
Mražený jogurt	45
Smoothies	46
Tři druhy jogurtové salsy	49

SLANÉ

Teplý salát z pečené zeleniny s labnehem	53
Bylinková focaccia	54
Bramborový salát s lososem	57
Mandlové gazpacho	58
Jarní omeleta	61
Rizoto s hráškem a špenátem	62
Chléb ze syrovátky	65
Kuskusový koláč s cizrnovým krémem a pečenou zeleninou	66
Bílé lasagne se zelenými fazolovými lusky a rukolovým pestem	69
Krémová polévka z červené čočky a batátů	70
Celozrnný quiche s dýní a mangoldem	73
Slaný chlebiček s cizrnou a semínky	74
Kuře marinované v bylinkách	77
Gratinovaná treska s krutony	78
Hovězí špízy s mátou, pita chlebem a omáčkou z pečených paprik	81

SLADKÉ

Pletenec z brioškového těsta s čokoládou a hruškami	84
Pohankové bochánky (scones)	87
Muffiny s mákem	88
Rohlíčky z listového těsta s labnehem	91
Chlebiček s cukrovou polevou	92
Nepečené tartaletky s bílou čokoládou	95
Pistáciový dort s vůní pomerančových květů	96
Jahodová Charlotta	99
Pavlova s třešněmi a kokosem	100
Cheesecake	103
Malinová roláda	104
Nadýchaný levandulový piškot	107
Bavorský krém s nektarinkami a vanilkou	108

POUŽITÍ JOGURTU MÍSTO...

Jogurt není jen perfektní jídlo vhodné na snídani nebo svačinu – je také naším spojencem v kuchyni při přípravě mnoha pokrmů. Můžeme ho používat především jako náhražku některých tradičních ingrediencí s vysokým obsahem tuku, čímž se ovšem trochu pozmění finální výsledek. Každá taková náhrada však vyžaduje úpravu celého receptu, především při přípravě dezertů, moučníků a pečených

pokrmů, protože je třeba zohlednit, že jogurt má jinou konzistenci a různé nutriční hodnoty. Nahrazujeme-li nějakou ingredienci, je vhodné použít plnotučný jogurt, aby se příliš nesnížil obsah tuků v příslušném receptu. Najít univerzálně platný návod na přípravu není možné, můžete se však držet následujících doporučení a přitom mít na paměti, že kouzlo vaření spočívá právě v experimentování.

ROSTLINNÝ JOGURT ZE SÓJOVÉHO NÁPOJE

Stejným způsobem, jakým se připravuje plnotučný bílý jogurt, lze vyrobit také rostlinný jogurt na bázi sójového nápoje. Sójový jogurt je alternativou pro ty, kdo se stravují vegansky nebo prostě nekonzumují kravské mléko. Tento jogurt neobsahuje laktózu ani cholesterol, naopak má hodně rostlinných bílkovin.

K výrobě sójového jogurtu použijte nápoj bez přidaného cukru a rostlinný jogurt s živými kulturami, neochucený a nedoslazovaný.

Prostudujte si etikety přírodních sójových nápojů a vyberte si takový, který obsahuje více tuků a bílkovin. Všechny tyto informace jsou uvedeny na obalu v údajích o složení a nutričních hodnotách nápoje a sójového jogurtu, jenž máte v plánu koupit.

Pokud neseženete přírodní neochucený jogurt s živými kulturami, můžete jako startovací kulturu použít sušenou jogurtovou kulturu na rostlinný jogurt.



TŘI DRUHY JOGURTOVÉ SALSY

SALSA Z ČERVENÉ ŘEPY 4 porce

Smíchejte 25 g hustého jogurtu řeckého typu s rozmixovanou uvařenou červenou řepou a ½ lžičky mletého římského kmínu. Přidejte extra panenský olivový olej a špetku soli. Salsu naservírujte do misky, pokapejte olejem a posypejte několika semínky římského kmínu.

SALSA Z OPEČENÝCH

LILKŮ 4 porce

Střední lilek (o hmotnosti zhruba 200 g) zprudka opečte ze všech stran tak, aby se slupka téměř připálila. Nechejte ho vychladnout v hrnci přikrytém pokličkou. Odstraňte slupku a bubáka a dužninu dejte na asi 10 minut do cedníku okapat. Dobře vymačkanou dužninu z lilku nasekejte nožem nadrobno a smíchejte s 250 g hustého jogurtu řeckého typu, extra panenským olivovým olejem, špetkou soli a sušeným oreganem. Salsu naaranžujte do misky, pokapejte pár kapkami oleje a ozdobte lístky bazalky.

TZATZIKI 4 porce

Oloupejte větší okurku (cca 250 g), rozkrojte ji podélně na poloviny a lžící vydlabejte semínka. Okurku nastrouhejte na struhadle s delšími otvory a nechejte na cedníku vykat. Smíchejte 250 g hustého jogurtu řeckého typu s okurkou, stroužkem najemno rozetřeného česneku, extra panenským olivovým olejem a špetkou soli. Dejte salsu do misky, zakápněte trochou oleje a ozdobte několika lístky máty.



SLANÝ CHLEBÍČEK S CIZRNOU A SEMÍNKY

Mám slabost pro slané chlebičky díky bezpočtu možností k experimentování, které nabízejí. Ráda je podávám místo chleba, případně také k salátu nebo polévce, ke svačince na cesty nebo k snídani. Tento chlebiček obsahuje cizrnu a různá semínka, ale základní recept lze upravit mnoha způsoby. Vyzkoušejte ho například s olivami nebo krájenými sušenými rajčaty a fetou nakrájenou na kostičky.

INGREDIENCE forma o délce 25 cm

250 g plnotučného bílého jogurtu	15 g prášku do pečiva	1 lžíce bílého sezamu
3 vejce	sůl	1 lžíce slunečnicových semínek
40 g jemného extra panenského olivového oleje	100 g vařené odkapané cizrny	1 lžíce dýňových semínek
300 g hladké mouky 00	1 lžíce máku	
	1 lžíce černého sezamu	

Troubu předehřejte na 180 °C a formu na chlebiček vyložte pečicím papírem. Ve velké míse rozšlehejte jogurt s vejci a olejem. Postupně přisypávejte prosátou mouku smíchanou s práškem do pečiva a nakonec špetku soli. Přidejte cizrnu a semínka, část si nechejte stranou na posypání. Nalejte těsto do formy, posypejte ho zbývajícemi semínky a cizrnou a nechejte péct asi 50 minut, nebo dokud se na špejli, kterou do chlebičku zapíchnete, nepřestane lepit těsto. Formu vytáhněte

z trouby a po několika minutách z ní chlebiček vyklopte a nechejte ho vychladnout na mřížce.

☞ **Tip:** Slaný chlebiček vydrží zabalený do alobalu v ledničce asi týden. Použijete-li cizrnu z plechovky, dobře ji propláchněte pod tekoucí vodou. Na koláč budete potřebovat asi 50 g semínek. Použijte libovolnou kombinaci semínek podle své chuti nebo podle toho, co máte doma.



NEPEČENÉ TARTALETKY S BÍLOU ČOKOLÁDOU

Košíčky tartaletek jsou připravené z piškotů nebo sušenek, zatímco náplň je variací krému ganache z bílé čokolády a jogurtu. Jogurt tento recept odlehčí a zjemní sladkou chuť čokolády. Tyto tartaletky se nemusí péct v troubě, proto jsou ideální v období teplých letních měsíců.

INGREDIENCE 8 ks formiček Ø 7 cm

250 g sušenek	150 g plnotučného bílého jogurtu	150 g směsi lesního ovoce
100 g rozpuštěného másla	75 g smetany	1 vrchovatá lžíce cukru
150 g bílé čokolády	3 g plátkové želatiny	lístky máty

Dno 8 formiček na tartaletky vyložte pečicím papírem. Sušenky rozmixujte, přidejte máslo a znovu rozmixujte. Směs napěchujte do formiček, aby vznikly pevné košíčkové korpusy. Dejte do ledničky. Plátky želatiny namočte do studené vody. Čokoládu rozpusťte ve vodní lázni a smetanu přiveďte k varu. Vymačkanou želatinu rozmíchejte ve smetaně, přidejte čokoládu a nechte vychladnout. Vzniklou hmotu vyšlehejte s jogurtem a dejte alespoň

na 4 hodiny ztuhnout do ledničky. Mezitím si připravte ovocnou omáčku: lesní plody vložte do hrnce a povařte s cukrem v malém množství vody. Pak ho dřevěnou vařečkou rozmačkejte a dalších 6 až 8 minut vařte. Potom směs nechte vychladnout. Sušenkové košíčky naplňte krémem z bílé čokolády a ozdobte vrchovatou lžící směsi lesního ovoce a lístkem máty. Tartaletky uchovávejte v ledniče.

Víte, že si jogurt můžete vyrobit doma a že všechno, co je k tomu potřeba, máte v kuchyni? S touto knihou můžete vyzkoušet různé druhy jogurtů, připravit lákavé pochoutky nebo jím nahradit obvyklé ingredience. Jogurt totiž není pouze rychlou snídaní nebo svačinou – je to univerzální ingredience s blahodárnými účinky, kterou můžete využít od předkrmů až po dezerty a inovovat tak svůj jídelníček – nejen že pokrmům dodáte nový rozměr chuti, ale také jím pohodlně nahradíte například máslo, smetanu, majonézu, mascarpone apod.

V knize najdete postup, jak připravit různé druhy jogurtu, a také tipy, aby se vám to dokonale povedlo. Seznámíte se i s přípravou jogurtu z odstředěného, bezlaktóзовého či kozího mléka, a dokonce i z rostlinného sójového nápoje. Najdete zde 40 lahodných receptů jako například *Labneh*, *Rizoto s hráškem a špenátem*, *Kuře marinované v bylinkách*, *Bylinková focaccia*, *Bavorský krém s nektarinkami a vanilkou*, *Malinová roláda* a další.



VIRGINIA REPETTO je fotografkou, autorkou receptů a food stylistkou pracující pro různá nakladatelství a společnosti v této branži. Miluje dobré jídlo a při vaření spojuje preciznost s kreativitou. Ráda používá lokální a sezónní suroviny. Od roku 2010 provozuje blog zuccherozenzero.com (@zuccherozenzero), kde sdílí všechny své experimenty a kulinářská dobrodružství.



www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY

