

prostě ritual... | osolene vode do mekka. | byl jsem nausen. Ovšem pravý ku... | poň na okamžik za moře.

► GOURMET TIPY A TRIKY

# Pochoutky z Tisíce a jedné noci

## Rizoto bez rýže?

Pro mnohé moderní labužníky v Česku žádná novinka. Vědí, že stejně dobře jako rýže poslouží i obiloviny s exotickými názvy kuskus a bulgur.

KLÁRA SMOLOVÁ

Kuchyně zemí severní Afriky a Blízkého východu mě vždycky fascinovala a její chutě patří pro mě k těm nejzajíma-

vějším. Jedním z těch, kdo mě na cestě gastronomií uvedli do světa neznámých surovin a jejich použití, je můj kamarád Momo z Alžíru. Je to velmi dobrý kuchař a nikdy se příliš nebránil pohostit mě a naše společné přátele nějakým tradičním pokrmem – třeba kuskusem.

Kuskus, nebo také cous cous, je těstovina vyráběná z pšeničné mouky, převážně ze semoliny. Je to typická surovina severní Afriky, na jejíž původ si dělají nárok všichni od Maroka až po Libyi. Pravdu však mají Berbeři, z jejichž jazyka je název odvozen.

Tradičně se vyráběl ručně doma, většinou ve velkém množství skupinou žen za pomoci slané vody a tro-

chy oleje. Takto připravený kuskus vyžaduje dlouhé vaření většinou v páře.

Kuskus, který zakoupíte v supermarketu nebo v prodejnách zdravé

výživy, je však předvařený. Stačí jej jen zalít horkou vodou v poměru jeden díl kuskusu, dva díly vody a nechat nabobtnat.

Takto připravený pak slouží buď jako příloha místo rýže, nebo jako základ dalších teplých pokrmů či salátů. Ty doporučuje Roman Uhrin, bývalý šéfkuchař sítě Country Life, dnes koordinátor Klubu zdraví ČR a autor knih o výživě.

Podobně je to i s bulgurem, používaným od středozemské až po indickou kuchyni. Vyrábí se z různých druhů pšenice vařením, drcením a sušením.

Díky tomu je doba varu zkrácena na 25 až 35 minut po zalití horkou vodou, čímž získáte chutný, lehké

stravitelný a výživný pokrm s vysokým obsahem vlákniny, vitamínů a minerálů.

Hodí se opět jako příloha všude tam, kde byste běžně použili rýži – do rizot a pilafů, do polévek, pečiva, jako nádivka či do salátů. Z nich nejznámější je asi libanonský tabbouleh s petrželí, mátou, rajčaty, šalotkou a citronovou šťávou.

## Pozor na škrob

Podle Uhrina je ale při používání jakýchkoli výrobků z obilovin třeba být opatrný. „Škroby v nich obsažené potřebují dostatečný var, aby se rozložily,“ vysvětluje. Uhrin proto radí obohatit jídelníček o jídla, při nichž se rozvaří – nákypy, karbanátky apod. „Dejte bulgur či kuskus vařit v poměru jedna ku čtyřem dílům vody, až z nich bude hustá kaše. Ta má schopnost držet pohromadě i bez přidání pojiv jako strouhanky či vajec,“ říká Uhrin. Při

ochucování nikdy nevynechejte sójovou omáčku, česnek a čerstvé bylinky.

Autorka je novinářka a gurmánka

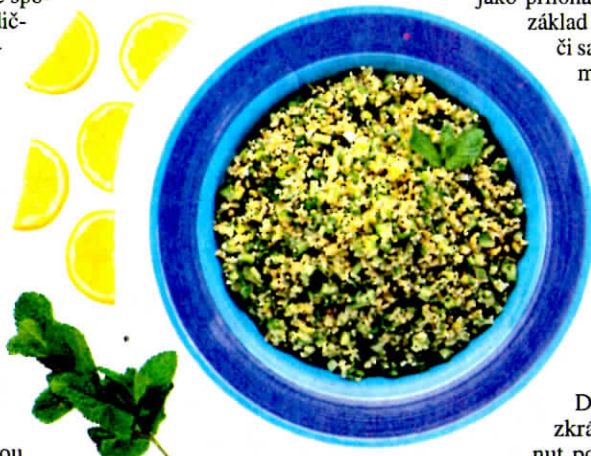


Foto archiv LN

inzerce

**CK KOMFORT** Štefánikova 28, Praha 5  
T : 224 930 392

**KEŇA - 7 dní, hot.4\* u moře 19.900**  
**KEŇA - 14 dní, hot.4\* u moře 25.900**  
**KEŇA - 7 dní hot.3\* + Safari 30.500**  
**KEŇA - 14 dní hot.3\* + Safari 35.500**  
**KEŇA - 31 dní hot. + 7 dní Safari 48.300**

**KEŇA & plavby po Indickém oceánu na Zanzibar, Komory, Madagaskar, Seychely, Mauritius 14 dní od 30.500**

**Vánoce & Silvestr v Keni vč. Safari**  
**7 dní hot.3\* od 38.500 | 14 dní hot.3\* od 41.900**

**KEŇA & EGYPŤ - 14 dní, hot./ loď od 45.500**  
 - pobyt u moře v Keni a plavba lodí po Nilu + egyptské památky.

**Denně nové zájezdy LAST MINUTE**  
 Evropa + Exotika

**EXOTIKA**  
 Zanzibar, Seychely, Mauritius, Dubaj, Mexico, Maledivy + Karibik  
 Bohatá nabídka zájezdů z něm. katalogů: Neckermann a Thomas Cook

[www.ck-komfort.cz](http://www.ck-komfort.cz)