

CHOWDER Z KOKOSOVÉHO MLÉKA S TRESKOU

Pokud bych chtěla své Asií nepolíbené přátele trochu zahřát (na těle i na chuti) – a nebýt přitom příliš hrr – pak uvařím tento chowder. S kravským mlékem evropská normálka, s kokosovým skok o pár set kilometrů na východ. Takové asijské fusion. Inspirovala jsem se u Nigela Slatara, přičemž s kokosovým mlékem nemám problém. Vyrábím jej doma za pár korun ze strouhaného kokosu.

SUROVINY:

- 2 filety z tresky
- 500 ml kokosového mléka
- 1 žlutá cibule
- 1 velká brambora
- 1 mrkev
- 1 tuřín/petržel
- 3 lžíce mouky (jáhlová/špaldová)
- 2 bobkové listy
- 6 kuliček černého pepře
- 1 lžička hořčičných semínek
- 1 lžička kurkumy
- máslo a olivový olej

Dva filety z tresky vložte do hlubší pánve a zalijte půl litrem kokosového mléka. Přihodte 2 bobkové listy a 6 kuliček černého pepře. Přiveďte k varu, vypněte plamen a nechejte filety dojít v mléce na sporáku pod pokličkou.

Nahrubo nakrájejte žlutou cibuli. Na kostičky nakrájejte jednu velkou

bramboru, jednu mrkev a jeden tuřín nebo petržel.

V hrnci rozpalte trochu másla s trochou olivového oleje. Orestujte cibuli, pak přidejte zeleninu a restujte asi 10 minut. Často míchejte, ať se zelenina nepřichytí. Vmíchejte lžičku hořčičných semínek a lžičku kurkumy. Pět minut restujte.

Vyjměte tresku z mléka.

Posypte zeleninu třemi lžícemi mouky (jáhlová, špaldová) a míchejte, až se směs rozvoní. Do hrnce nalijte mléko, ve kterém se louhovaly filety, osolte a vařte za stálého míchání do zhoustnutí.

Chowder podávejte hojně posypaný čerstvou petrželkou.

Dobrou chuť



**VĚRA
STRNADOVÁ**
(* 1978, Brno)
Foodbloggerka
a lektorka deli-
kátně zdravých

kurzů vaření. Ve (zdravém) vaření se takřkajíc našla, ačkoliv studovala strojírenskou technologii, živila se webdesignem a také jako webeditorka. Vařit se naučila až po odchodu od rodičů a (nejen) jídlem si nejdříve zrušila zdraví, aby si jej následně (nejen) jídlem spravila. Na své cestě odbočila k buddhismu, józe a orientální diagnostice, což jí společně s intuitivním vařením a sdílením v podobně laděném kolektivu dává konečně smysl.
blog.veruska.cz

Reklama
Titano

63,5 x 96 mm