



## Pokrmů z mořských ryb v období ledna 2012

Mořské ryby jsou odjakživa běžnou a oblíbenou součástí kuchyně ve většině zemí světa obklopených mořem. Postupem času se konzumace rozšířila do vnitrozemí a dary moře se stále častěji objevují na talířích také v českých restauracích. Mořské ryby jsou zdravé, s minimálním obsahem tuku, jsou bohatým zdrojem minerálů a nenasycených mastných kyselin potřebných pro náš organismus. Vzhledem k jejich vzrůstající oblíbenosti pro Vás šéfkuchař restaurace Benada připravil několik specialit.

Styl úpravy mořských ryb bývá rychlý, aby se zachovala lahodná chuť a křehkost pokrmu. Mezi nejoblíbenější a nejznámější ryby patří lehkostavitelné růžové maso lososa a tuňák, typický červeným masem velmi jemné chuti s pevnou strukturou. Z dalších mořských ryb jsou vynikající treska, platýs, parmice, grilovaná či uzená makrela, mořský ďas a pražma, z menších ryb ančovičky, herinky a sardinky. Jsou po celém světě ve velké oblibě, anglosaské národy je milují obalované (fish and chips), z japonské kuchyně přišla obliba syrových, naprosto čerstvých plátků ryb (sushi), Francouzi z nich dělají skvělou polévku (Bouillabaisse), Italové je zlehka pečou na grilu, dusí s bílým vínem nebo pečou v solné krustě a po celé jižní Americe je zalévají limetkovou šťávou, čímž vzniknou známé Ceviche. V celé Asii jsou navíc v oblibě nejrůznější rybí koláčky či karbanátky. Jídla z mořských ryb jsou velmi chutná a zdravá, přijďte ochutnat do restaurace Benada!

## Thajské a asijské speciality v období února 2012

Únor nabídne thajské a asijské speciality, které vynikají rafinovanou kombinací různých protikladů, jsou esteticky výrazné, často také velmi ostré a vytvářejí harmonickou rovnováhu mezi vzhledem, teplotou, vůní a sladkou, kyselou, slanou a hořkou chutí pokrmů.

Jedním z největších příspěvků thajské kuchyně světové gastronomii jsou polévky s kokosovým mlékem a jarní závitky v mnoha chutích i tvarech. Základem asijských jídel bývá rýže, ze které se vyrábějí i četné druhy nudlí. Nešetří se rozličnými kořeními, kde mezi typické přísady patří sójová omáčka, dezertní víno, rýžový ocet a čínské houby, z koření je to zázvor, pepř, česnek, galgán, skořice či anýz. Velkou oblibu si získaly chilli papričky, které poskytují jídlům příslovečnou ohnivost, zdravá je i mořská zelenina, nejčastěji mořské řasy. V Číně se maso prudce opéká ve woku, Japonsko se zase proslavilo pokrmem sushi s plátkem syrového rybího masa. Thajci si nikdy příliš nepotrpěli na sladkosti, takže dezerty se na jídelním lístku objevují opravdu jen zřídka a místo nich se většinou konzumuje čerstvé ovoce.

Asijská kuchyně je opravdu chutná a velmi rozmanitá. Pokud patříte ke gurmánům nebo byste rádi vyzkoušeli něco nového a netradičního, pak určitě neváhejte a přijďte do restaurace Benada.



## Netradiční pokrmy z pštrosího masa v období března 2012

Až dvacáté století objevil, že pštros nabízí výtečné a neobyčejně libové maso, které znalci již dlouho považují za maso gurmánů. Má velice nízký obsah cholesterolu a je zdrojem životně důležitých látek, jako jsou plnohodnotné bílkoviny, vysoký obsah železa a vitaminů skupiny B.

Pštrosí maso je všestranně využitelné v kuchyni, zejména pro tepelné úpravy pečení, smažení, grilování. Větší kusy masa se obvykle špikují slaninou, abychom dosáhli vynikající jemnosti svaloviny a jemně růžové barvy. Stále se zvyšující požadavky na dietní jídla dělají z pštrosího masa tu správnou alternativu. Je velmi vhodné například pro přípravu paštik, polévek i pečeně, steaků či guláše. Chuťová charakteristika může být velmi široká, při použití neutrálního koření (sůl, pepř) připomíná hovězí, při koření aromatickými bylinkami (jalovec, nové koření, bobkový list, rozmarýn, tymián, pomerančová kůra) zase vyzrálou zvěřinu. Ideální je také zelenina, kari, červené víno a sójová omáčka pro pokrmy asijské kuchyně. Vychutnejte si i Vy požitek z chutného, šťavnatého a křehkého pštrosího masa v restauraci Benada.