

Seznamte se: Matcha



Více než 50 neodolatelných receptů
nabitých silou zeleného čaje

Joanna Farrow

SEZNAMTE SE: matcha

Více než 50 neodolatelných receptů
nabitých silou zeleného čaje

Joanna Farrow

Přeložila Blanka Chocová





Hlavní chody

Smoothie a snídaně

Snídaňové smoothie	12
Zelené müsli s brusinkami a zázvorem	14
Matcha livanečky	16
Matcha chia müsli	18
Toust s ochuceným čerstvým sýrem a uzeným lososem	19
Kedgeree s matcha máslem	20
Višňové matcha muffiny	22
Rychlé snídaňové tyčinky	23

Jehněčí hřebínek s krustou z pistácií a čaje matcha	26
Pomalou pečené vepřové na fenyklu	28
Thajské krevetové koláčky s matcha-chilli omáčkou	29
Rolky z mořského jazyka s náplní z japonské rýže	30
Rizoto s mořským řásem, čajem matcha a wasabi	31
Nudle s kuřecím masem a matcha knedlíčky	32
Máslové jarní tagliatelle s matcha sýrem	36
Květákově-fenyklová polévka	38
Avokádová chilli kaše se špetkou čaje matcha	40
Matcha pilaf se sýrem halloumi	41

Saláty a přílohy

Zelený sushi salát	44
Matcha tabbouleh s nakládanými citrony	46
Cuketový salát s hummusem a jogurtem	47
Salát z granátového jablka, mozzarely a čaje matcha	48
Matcha majonéza	50
Matcha gomasio	51
Pražené ořechy s čajem matcha a wasabi	52



Dezerty a dorty

Rebarborový kompot a matcha panna cotta	56
Mandlové biscotti s brusinkami a čajem matcha	59
Matcha-vanilková zmrzlina	60
Limetová granita s bazalkou a čajem matcha	61
Borůvkový matcha cheesecake	62
Čokoládový dort se zeleným krémem	64
Krémová kokosová rýže s pomerančovými cukrátky	69

Sladké radosti

Čajové nanuky bez mléka	72
Čokoládovo-ořechové matcha sušenky	74
Slepované matcha sušenky	75
Matcha pralinky z bílé čokolády	76
Pocukrované matcha koblížky	79
Matcha energetické jednohubky	81
Matcha košíčky	82
Pistáciové matcha koláčky k čaji	85
Matcha makronky	86
Matcha popcorn	89

Čaje, džusy a koktejly

Bezovo-limetový zelený čaj	92
Ledový čaj matcha	94
Matcha-banánové smoothie	96
Matcha-kokosové latté	97
Nealkoholický svařák z granátového jablka a čaje matcha	98
Mátové matcha mojito	100
Matcha mix	102
Ovocná matcha tříšť	103
Rejstřík	105
Poděkování	110

ÚVOD

Matcha je velmi specifický druh jemného práškového zeleného čaje. V Japonsku tvoří základ klasického čajového obřadu, tradice, jež se stala kulturním dědictvím země. Servírování a popíjení čaje má při obřadu až meditativní charakter. Vše má svůj řád a význam, od používaného náčiní přes techniku přípravy a nalévání až po drobné sladkosti, které čajový obřad doplňují.

V praxi se můžete setkat s čajem matcha v různých kvalitách. Nejvyšší představuje tzv. „ceremonial grade“, tedy obřadní čaj, dále můžete vidět čaje označené jako „café“, „classic“ nebo „kitchen“, přičemž poslední je vhodný pro vaření a pečení. Čaj v obřadní kvalitě je velmi jemný a sytě zelený, protože se připravuje z mladých čajových lístků bez stvolů. Chuť a barva ostatních tříd čaje se rovněž odvíjí od použitých lístků, jejich kvality a zpracování. Všechny typy můžete použít jak na přípravu čaje, tak v kuchyni pro tepelné zpracování, ačkoliv obřadního čaje by přirozeně bylo na pečení a vaření škoda.

Specifická chuť čaje matcha je v současné době hojně využívána v nejrůznějších receptech. Většinu listových čajů pouze zaléváme a připravujeme z nich nápoj, matcha jako prášek nabízí širší možnosti. Důležité je si říci, že ať budete čaj matcha pít nebo konzumovat v pokrmech, vždy získáte jeho mimořádnou sílu.

Matcha obsahuje celou řadu prospěšných vitaminů, minerálů a zejména antioxidantů, jejichž obsah je oproti běžným zeleným čajům stonásobný. Jmenujme například chlorofyl, který čistí tělo od škodlivých látek, či katechininy působící proti rakovině. Matcha se získává z čajovníku rostoucího ve stínu, a proto je na chlorofyl bohatší než ostatní čajovníky.



V této knize najdete nespočet receptů na sladké i slané pokrmy využívající tuto zajímavou surovinu. Nelze samozřejmě tvrdit, že když do dortu přidáte malé množství čaje matcha, je automaticky zdravý, ale věřte nám, že jakmile objevíte kouzelný svět tohoto tajemného čaje, otevřou se vám zcela nové kulinární možnosti. Odhalíte jeho mimořádnou chuť i účinky!

Není snadné popsat delikátní chuť čaje matcha. V jistém ohledu se podobá ostatním zeleným čajům, je však bohatší, jemnější a postupně se rozvíjí, na čemž má svůj podíl i to, s čím je dále spárována. Její vůně a chuť může být až květinová – v takovém případě se skvěle hodí do moučnicků a dezertů. Matcha, která je spíše hořká a chutná více „čajově“, se zase výborně uplatní v slaných pokrmech.

Je jen pár surovin, s nimiž si matcha příliš „nerozumí“. Brzy ale zjistíte, že zejména s máslem, smetanou a mlékem tvoří nepřekonatelné kombinace. Nezapomenutelným zážitkem je ochutnání matcha zmrzliny. Velmi zajímavě ale působí s rýží, hodí se tedy do rizota, pilafu nebo rýžových nádivek. Kupodivu velmi vhodně doplní i výrazné chutě asijské kuchyně. Nebojte se ji přidat k zázvoru, chilli, česneku nebo citronové trávě. Vraťme se však ke sladkému. Opět skvělý pár vytvoří matcha s čokoládou a je přitom jedno, zda máte raději mléčnou, hořkou nebo bílou. Svoji jedinečnou plnou chuť matcha vylepší jakýkoliv čokoládový recept. Zkuste přidat špetku do horké čokolády nebo vychlazeného čokoládového mléčného koktejlu. Ať už se rozhodnete pít čaj matcha jako běžný zelený čaj nebo se rozhodnete ho přidat do koktejlů, salátů, nebo snad dokonce i k pečení, nebojte se a seznamte se s ním!

JAK SPRÁVNĚ PŘIPRAVIT ZELENÝ ČAJ MATCHA

Pokud jste čaj matcha ještě nevyzkoušeli, stojí za to uvařit si pro první seznámení s ním „obyčejný“ šálek čaje. Zjistíte, jak tento výjimečný čaj chutná ve své nezákladnější podobě a získáte představu o jeho jemné konzistenci i dalších vlastnostech.

Do malé, tepluvzdorné misky nebo hrnku dejte čtvrt lžičky čaje matcha. V konvici si mezitím přiveďte k varu vodu. Nechte ji odstát 2 až 3 minuty, než s ní čaj přelijete. Po přelití vyšlehejte čaj s vodou nejlépe pomocí speciální metličky, která vám pomůže, aby se v čaji netvořily hrudky. Pokud preferujete čaj silnější chuti, přidejte jednoduše jen více zeleného prášku. Jakmile si osvojíte toto základní umění, zkuste další recepty. Na začátek doporučujeme naše matcha kokosové latté.

Pružná bambusová metlička je v Japonsku známá pod označením *chasen*. Pro přípravu čaje je ideální právě proto, že zamezí tvorbě hrudek. Lze si ji snadno objednat přes internet nebo ji nabízí i lepší obchody s čajem. Pokud ji doma nemáte, lze ji nahradit běžným šlehačem na zpenění mléka, popřípadě pouze vidličkou.

Jako každý čaj je i matcha nejlepší čerstvě připravená. Čím déle ji necháte stát, tím bude hořčejší. Pokud ji ale použijete jako surovinu při vaření nebo pečení, její chuť se měnit nebude.



KOLIK ČAJE MATCHA POUŽÍT

Množství čaje matcha, které budete přidávat do pokrmů, závisí zejména na vašich osobních preferencích a také na tom, zda připravujete nápoj, salátový dresink, polevu nebo polévku.

V této kuchařce jsme s čajem matcha zacházeli opatrně, aby jeho netradiční chuť příliš nepřekvapila ani ty, kteří s ním ještě nepřišli do styku. Vždy je lepší se seznámit s jeho jemnou, delikátní chutí pozvolna, než to hned v úvodu přehnat. Navíc není nic jednoduššího než přidat více čaje, pokud se vám jeho chuť v pokrmu nezdá dostatečná. Jen pamatujte na to, že pokud budete při

vaření nebo pečení čaj matcha do pokrmu přidávat, smíchejte ho nejprve s troškou tekutiny nebo sypké suroviny, než ho přidáte do celého jídla.

Dalším významným kritériem je i barva. Pouhá lžička čaje matcha umí z obyčejné zmrzliny nebo pudingu vykouzlit pastelově zelenou nádheru. Více čajového prášku zbarví pokrm do tmavšího odstínu zelené. Buďte opatrní při přidávání čaje matcha do omáček nebo zálivek, které jsou přirozeně červené. Výsledkem totiž může být poměrně nevzhledná hnědá, jež rozhodně nepovzbudí v žádném strávníkovi chuť k jídlu.

PŘIDÁVÁNÍ ČAJE MATCHA DO RECEPTŮ

Ačkoliv je čaj matcha prášek, má velmi hutnou konzistenci, což je důležité vzít v úvahu. Snadno totiž tvoří hrudky.

Při míchání matchy s tekutinou, například mlékem, horkou vodou, jogurtem nebo sirupem, nejprve prášek rozšleháme v malém množství této tekutiny, až se vytvoří jednolitá hmota. K tomu nám ideálně dopomůže kuchyňská šlehačková metla

nebo speciální bambusová metlička. Pokud ani jednu nemáte, pokuste se prášek rozmíchat co nejlépe obyčejnou vidličkou. Přeskočíte-li tento krok, vytvoří se malé hrudky a váš pokrm bude ve výsledku hrudkovitý.

Čajem matcha lze ochutit i máslo, cukr nebo nejrůznější sypké ingredience, s nimiž poté dále vaříme nebo pečeme.



1



*Smoothie
a snídane*

SNÍDAŇOVÉ SMOOTHIE

2 PORCE

ČAS PŘÍPRAVY: 5 minut

300 g / 2 hrnky ovoce,
například jahod, malin,
červeného rybízu
3 lžice kokosového krému
2 až 3 lžičky čaje matcha
1 lžice dýňových semínek
1 lžice slunečnicových
semínek
1 až 2 lžice javorového nebo
agávového sirupu
k dochucení
malá hrst nasekaných
pekanových ořechů
ovoce, semínka a matcha
navíc k dozdobení

**Jemné smoothie nechá vyniknout plné chuti
božského čaje matcha.**

1. Dejte ovoce, čaj matcha, semínka a kokosový krém do mixéru a rozmixujte do hladka. Vmíchejte javorový nebo agávový sirup a naplňte vzniklým smoothie dvě servírovací misky.
2. Posypte smoothie ořechy, ovocem a semínky. Do prstů si vezměte špetku čaje matcha a také posypte povrch smoothie.

TIP

- Nezapomeňte na to, že čím více zeleného čaje matcha do smoothie přidáte, tím více potlačíte zářivě červenou barvu smoothie.



ZELENÉ MÜSLI S BRUSINKAMI A ZÁZVOREM

ZÍSKÁTE 700 g MÜSLI

ČAS PŘÍPRAVY: 10 minut

ČAS PEČENÍ: 25 minut

2 lžíce rostlinného oleje

75 g / ¼ hrnku medu

3 lžíce hnědého cukru

jemně nastrohaná kůra
z jednoho citronu

300 g / 3 hrnky hrubě mletých
ovesných vloček

75 g / ½ hrnku nasekaných
mandlí

75 g / ½ hrnku slunečnicových
nebo dýňových semínek

2 lžičky čaje matcha


100 g / ⅓ hrnku sušených
brusinek

50 g / ¼ hrnku rozinek

kravské mléko, rostlinné mléko
nebo jogurt k servírování

Díky jasně zelené barvě čaje proměníte své běžné ranní müsli ve svěží snídani, která potěší nejen chuťové buňky, ale i oko. Vyzkoušejte různé druhy oříšků, semínek a sušeného ovoce a užijte si rozličné chutě.

- 1.** Předehřejte si troubu na 180 °C. Vložte plech pečicím papírem.
- 2.** Smíchejte olej, med, cukr, citronovou kůru a zázvor. Přisypte ke směsi ovesné vločky, mandle, semínka a promíchejte.
- 3.** Nasypte směs na plech a rozprostřete ji po celé ploše. Pečte 25 minut a během pečení müsli několikrát promíchejte.
- 4.** Vyjměte z trouby a nechte 10 minut vychladnout.



5. Přes tenké sítko nasypete na müsli práškový čaj matcha. Přidejte brusinky, rozinky a promíchejte.

6. Předtím než müsli přesypete do nádoby na skladování, nechte ho zcela vychladnout. Ve vzduchotěsné nádobě vydrží i několik týdnů. Servírujte v misce s mlékem nebo jogurtem.

VARIACE

- Zajímavou obměnu získáte, když použijete řecký jogurt a dochutíte ho medem nebo javorovým sirupem. Snídani můžete servírovat také ve sklenici, kdy jogurt pokryje dno a müsli s ovocem navršíte na něj.

MATCHA LÍVANEČKY

10–12 LÍVANEČKŮ

ČAS PŘÍPRAVY: 15 minut

ČAS SMAŽENÍ: 10 minut

125 g / ¾ hrnku hladké mouky

1 lžička kypřicího prášku

1 lžice čaje matcha

špetka soli

2 střední vejce, oddělené
žloutky a bílky

150 ml / ⅔ hrnku mléka

rostlinný olej na smažení

javorový sirup, řecký jogurt
nebo crème fraîche
k servírování

VARIACE

- K lívanečkům můžete ještě osmažit plátky slaniny a servírovat s javorovým sirupem.
- Preferujete-li ovocné snídaně, nakrájejte zralé hrušky na plátky, potřete javorovým sirupem nebo posypte vanilkovým cukrem a nechte chvíli ogrilovat v troubě, dokud nezezlátnou. Můžete použít i flambovací pistoli, pokud ji máte.

Matcha lívanečky jsou lahodnou a sytou snídaní samy o sobě, pokud ale toužíte po vitaminové bombě, doplňte je čerstvým ovocem. Jestli preferujete snídaně ve stylu té klasické anglické, servírujte lívanečky s křupavou slaninou.

1. Prosejte mouku, kypřicí prášek a čaj matcha do mísy, přidejte špetku soli. Uprostřed sypké směsi udělejte důlek, do kterého vyklepněte žloutky. Přidejte k nim trochu mléka. Promíchejte žloutky a mléko a postupně je zapracovávejte do směsi. Pokračujte v míchání, až získáte jemné těsto.
2. V jiné míse vyšlehejte bílky do pevného sněhu. Sníh opatrně vmíchejte do těsta.
3. V pánvi rozehejte olej. Naberte vrchovatou lžicí těsta a udělejte na pánvi lívaneček. Takto jich udělejte ještě několik. Lívanečky by se na pánvi neměly propojit. Smažte je 1 až 2 minuty, až jsou ze spodní strany zlatavé. Poté je obraťte a smažte dalších 30 až 60 sekund. Když jsou hotové, přeneste je na talíř a zpracujte zbytek těsta.
4. Navršte lívanečky na nahřátý talíř, zalijte javorovým sirupem a ozdobte řeckým jogurtem nebo crème fraîche.



MATCHA CHIA MÜSLI

2 PORCE

**ČAS PŘÍPRAVY: 5 minut,
musí odstát přes noc**

1 lžička čaje matcha
200 ml / 1 hrnek kravského
mléka (nebo mléka
ovesného, mandlového či
rýžového)
50 g / ½ hrnku hrubě mletých
ovesných vloček
2 lžičky chia semínek
velká špetka mleté skořice
25 g / 2 lžičky rozinek
1 jablko
větší hrst nasekaných kešu
nebo makadamových
ořechů
med

**Najděte si chvíli a namíchejte si tato skvělá müsli
večer předtím, než si je budete chtít dopřát k snídani.
Chia semínka dodají mléku krémovou strukturu,
matcha se postará o neodolatelnou zářivou barvu
a výjimečnou chuť. Když zalijete müsli ovesným,
mandlovým nebo rýžovým mlékem, získáte snídani
vhodnou i pro vegany.**

1. V misce vyšlehejte prášek matcha v trošce mléka,
až získáte směs jemné konzistence. Přilijte zbytek mléka,
poté i ovesné vločky, chia semínka, skořici a rozinky.
Přiklopte a nechte odstát přes noc.
2. Ráno před servírováním do misky nastrouhejte jablko
a vmíchejte do směsi ořechy. Rozdělte do misek
a zakapejte medem.

TOUST S OCHUCENÝM ČERSTVÝM SÝREM A UZENÝM LOSOSEM

2 PORCE

ČAS PŘÍPRAVY: 2 minuty

2 krajíce žitného chleba nebo chleba typu „pumpernickel“
100 g / ½ hrnku plnotučného nebo polotučného čerstvého sýra
1 ½ lžičky čaje matcha
1 lžice změkklého másla
100 g uzeného lososa
nahrubo nasekaný čerstvý kopr k ozdobení
čerstvě mletý černý pepř

Tuto dokonalou kombinaci oceníte zejména při víkendových snídaních nebo speciálních příležitostech. Místo uzeného lososa můžete zkusit i uzeného pstruha. Je to na vás!

1. Lehce opečte chléb. V misce smíchejte trochu čerstvého sýra s čajem matcha, až získáte jemnou pastu. Přidejte zbytek sýra a máslo a vyšlehejte.
2. Vzniklou pomazánkou natřete krajíce žitného chleba a rozložte na ně uzeného lososa. Posypte koprem i čerstvě mletým černým pepřem a servírujte.



Joanna Farrow

SEZNAMTE SE: MATCHA

Více než 50 neodolatelných receptů nabitých silou zeleného čaje

Meet Your Matcha

All Rights Reserved

Copyright © Watkins Media Limited 2017

Text Copyright © Watkins Media Limited 2017

Photography Copyright © Danielle Wood

First published in the UK and Ireland in 2016 by Nourish, an imprint of Watkins Media Limited

www.nourishbooks.com

Všechna práva vyhrazena.

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Překlad © Blanka Chocová, 2018

Obálka © Pavel Tůma - RITA, 2018

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2018

Z anglického originálu Meet Your Matcha

přeložila Blanka Chocová

Vydal DOBROVSKÝ s.r.o.,

Květnového vítězství 332/31, 149 00 Praha 4,

v edici Knihy Omega v roce 2018.

Odpovědná redaktorka: Lydie Nevfelová

Jazyková korektura: Jiří Pešička

Úprava obálky a předtisková příprava: Pavel Tůma - RITA

Tisk: EUROPRINT a.s.

ISBN 978-80-7390-764-8

Knihy z edice Knihy Omega můžete zakoupit na:

www.knihydobrovsky.cz, www.knihyomega.cz

e-mail: nakladatelstvi@knihydobrovsky.cz

tel.: +420 267 915 405