



RECEPTY A JÍDLO 21. 06. 2013

## Mořské plody v kuchyni 3. část - chobotnice, langusty a ježovky

**Tito mořští tvorové, známí svými osmi chapadly s přísavkami, patří do řádu hlavonožců. Žijí v mořích a oceánech. Jsou velmi inteligentní, rovnají se...**

### Chobotnice

Tito mořští tvorové, známí svými osmi chapadly s přísavkami, patří do řádu **hlavonožců**. Žijí v mořích a oceánech. Jsou velmi inteligentní, rovnají se v tomto ohledu kočkám a psům, dokonce se prý mohou vyrovnat i šimpanzům.

Když se **chobotnice** brání proti nebezpečí, dokáže změnit nejen svoji barvu, ale i strukturu těla a kůže a vypouští ze svého těla barevný inkoust, který zmate protivníka, ten ji přestane ve vodě dobře vidět a chobotnice může mezitím uprchnout do bezpečné vzdálenosti. Další její zajímavou schopností je, že dokáže napodobit některé jiné, a to i nebezpečnější živočichy tak, aby se bez potíží dostala přes nebezpečná území.

### Rady pro nákup a skladování

Nejčastěji u nás obvykle seženete chobotnici mraženou. V některých větších supermarketech či specializovaných obchodech, kde se prodávají čerstvé ryby, však můžete sehnat i chobotnice čerstvé.

Vzhledem k tomu, že čištění chobotnic je zdlouhavý a náročný proces, pokud nejste v tomto ohledu znalými, pak si při nákupu všimněte nejen jejich čerstvosti, ale také toho, aby byla chobotnice již očištěná. Mražená chobotnice Vám vydrží v mrazničce i jeden rok, ale čerstvou zpracujte raději již do

jednoho dne po zakoupení.

## Rady pro vaření chobotnice

**Chobotnice** se upravují na různé způsoby a to jak tepelně, tak se také nakládají, a požívají se dokonce i v syrovém stavu. Vzhledem k tomu, že jejich maso je tužší, vyžadují delší úpravu. Ke konzumaci se využívají chapadla a někdy i hlava. Zajímavostí je konzumace chobotnic v japonské kuchyni. Podává se jako sushi, ale také jako velmi kontroverzní **ikizukuri**, což je pokrm připravený z živého živočicha. Chobotnice se pouze namotá na jídelní hůlky a jí se vcelku. Tento způsob konzumace je mnoha lidmi pokládán za nehumánní a za týrání zvířat.

## Chobotnice na řecký způsob

čas přípravy: 1 hodina, počet porcí: 4

### Ingredience

- 600 g chobotnice
- 300 g rajčat
- 150 g cibule
- 2 dl bílého vína
- 1 dl olivového oleje
- 1 palička česneku
- oregano
- petrželová nať
- bílý pepř
- sůl

## Chobotnice na řecký způsob - postup přípravy

Na polovině připraveného olivového oleje si nejprve opečeme chobotnici. Podlijeme ji vínem a dusíme doměkka po dobu přibližně půl hodiny. Cibuli si nakrájíme na plátky a společně s česnekem opečeme na druhé polovině oleje. Poté cibuli a česnek přidáme k chobotnicím, také společně s oloupanými rajčaty. Přidáme sůl, pepř a oregano a znovu vše dusíme. Podáváme posypané petrželovou natí, jako příloha se hodí pečené brambory.

## Chobotnice na kokosovém mléce

čas přípravy: 1 hodina, počet porcí: 4

### Ingredience

- 1,2 kg chobotnic (může být i jedna větší chobotnice)
- 300 ml kokosového mléka
- 50 g másla
- kari koření
- 3 šalotky
- 2 stroužky česneku
- 1 mrkev (nakrájená na kolečka)
- 1 cibule (nakrájená na čtvrtky)
- 2 bobkové listy
- sůl a pepř

## Chobotnice na kokosovém mléce - postup přípravy

Nejdříve začneme s přípravou vývaru, tedy do vody dáme vařit společně mrkev, cibuli, přidáme bobkové listy, sůl a pepř. Jakmile bude voda vařit, chytíme chobotnici za hlavu a na 10 sekund ji do vývaru ponoříme. Vyjmeme, počkáme, až bude voda opět vařit, vložíme ji zpátky a necháme vařit po dobu necelé hodiny, cca 50 minut. Po této době chobotnici z vývaru vytáhneme a nařežeme ji na malé kostky. Nakrájíme šalotku a česnek nadrobno a dáme na máslo osmažit. Chobotnici okořeníme a společně s kari ji necháme chvíli smažit na šalotce a česneku. Potom přilijeme kokosové mléko, stáhneme oheň na minimum a již jen necháme prohřát, nevaříme. Podáváme s rýží.

## Grilovaná chobotnice na salátu z rukoly



čas přípravy: 70 minut, počet porcí: 4

### Ingredience

- 2 kg chobotnice
- 300 g rukoly
- balzamikový ocet
- balzamiková redukce
- olivový olej
- cherry rajčátka
- citronová šťáva
- čerstvě mletý pepř
- sůl

## Grilovaná chobotnice na salátu z rukoly - postup přípravy

Chobotnici vložíme do vroucí vody a mírně vaříme doměkka po dobu 40 - 60 minut. Když je hotová, slijeme vodu a odkrojíme jednotlivá chapadla. Připravíme si marinádu z balzamikového octa a olivového oleje v poměru 1 díl octa a 2 díly oleje. Do té vložíme odkrojená chapadla a necháme marinovat přibližně 1 hodinu. Poté chapadla vyjmeme z marinády a zprudka ogrilujeme. Z oleje a citronové šťávy ušleháme hladkou emulzi v poměru 1 díl citronové šťávy a 2 díly oleje. Tuto emulzi pak promícháme s rukolou, osolíme a opeříme. Na rukolu položíme grilovanou chobotnici, pokapeme ji balzamikovou redukcí a ozdobíme cherry rajčátky. Podáváme ihned a s čerstvým pečivem.

## Langusta

Langusty patří k mořským rakům a zároveň k největším korýšům. Jejich tykadla jsou delší než tělo, nemají klepeta, mají dlouhé nohy a silný ocas. Žijí především v tropickém pásu a pomocí tzv. plektra dokážou vydávat zvuky. Jejich maso je bílé, obsahuje bílkoviny, omega 3 mastné kyseliny, minerální látky a vitamíny B, D. Langusty jsou loveny právě ke konzumaci.

### Rady pro nákup a skladování

U nás není langusta úplně běžná. Je zde problém s dovozem, který probíhá v chladicích boxech leteckou dopravou. Čerstvou langustu lze koupit ve specializovaných prodejnách s korýši a mořskými plody, ale připravte se na to, že není nejlevnější. Kupujte korýše s nepolámanými tykadly a co nejdelším ocasem. Skladování se nedoporučuje, langustu tedy ihned tepelně upravte. Maximální doba skladování je několik málo hodin a na ledu.

## Rady pro vaření

Langustu nejdříve omyjeme studenou vodou a dáme vařit podobně jako humra ve vodě či vývaru. Langusta se musí do hrnce vejít celá s napnutým ocasem. Tykadla jsou ozdobou těchto živočichů, snažíme se je tedy nepolámat. Uvařenou langustu rozstříhneme a vyjmeme maso, které je především na ocasu. Langusta vzhledem ke své výrazné chuti a vysoké ceně se převážně pouze jemně dochucuje kvalitním olejem, octem, citronem, solí a pepřem.



## Vařená langusta

čas přípravy: 75 minut

### Ingredience

- 1 - 2 langusty
- 300 ml vinného octu
- 250 ml olivového oleje
- citron
- pepř bílý mletý
- sůl

### Vařená langusta - postup přípravy

Do vhodného hrnce dáme vařit osolenou vodu, kterou okyselíme částí připraveného množství octa. Jakmile začne voda vřít, vložíme do ní langustu a necháme ji vařit zhruba 1 hodinu. Jakmile je uvařená, vyjmeme ji z vody a necháme vychladnout (to, že je langusta uvařená, poznáme tak, že odломíme jednu nožičku a vybereme z ní maso. Pokud je měkké, pak už je langusta hotová).

Z vychladlé langusty vybereme maso. V misce si vytvoříme zálivku, kterou ušleháme z oleje smíchaného s octem, solí a pepřem. Touto zálivkou přelijeme langustu a ozdobíme plátky citronu.

## Langusta na víně

čas přípravy: 30 minut

### Ingredience

- 1 langusta (asi 1 kg)
- 150 ml suchého bílého vína
- 100 g másla
- 20 g hladké mouky
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 větvička rozmarýnu
- pepř černý mletý (nejlépe čerstvě)
- sůl

### Langusta na víně - postup přípravy

Langustu necháme projít krátce varem (pokud bychom měli langustu živou, tímto krátkým varem ji usmrtíme), poté ji rozřízneme na dvě poloviny. Každou polovinu z obou stran poprášíme moukou. Takto upravené poloviny vložíme do pekáčku s rozehřátým máslem a olejem. Osolíme, opeříme a

opečeme ze všech stran. V pekáčku podlijeme bílým vínem, k langustě přidáme větvičku rozmarýnu a vložíme do trouby předehřáté na 180°C, kde pečeme 10 minut. Podáváme ihned a nejlépe na salátu z čerstvé zeleniny.

## Koktejl z langusty

čas přípravy: 90 minut


### Ingredience

- 1 langusta
- 1 balení majonézy
- 1 lžice sterilovaných kaparů
- 5 lžic sterilovaného celeru v sladkokyselém nálevu
- 1 ananas
- 2 limety
- 1 salát
- 1 lžička zeleného pepře
- sůl

## Koktejl z langusty - postup přípravy

V osolené vařící vodě vaříme langustu asi 1 hodinu. Poté ji rozstříhneme, vyjmeme maso a nakrájíme ho na kostičky. K tomu přidáme sladkokyselý celer, kapary, šťávu z jedné limetky a pepř. To vše promícháme s majonézou a dáme chladit do lednice asi na hodinu. Podáváme v poháru vystlaném omytým salátem a zdobíme kruhovými výsečemi ananasu a kolečky limetky.

## Ježovky (mořští ježci)

Ježovky, známé také jako **mořští ježci**, jsou hrozbou pro naše chodidla při pobytu u moře. Ježovka  má pevnou kostru, na níž jsou umístěny ony pohyblivé ostny. Ježovka jedlá se stává častou potravou některých mořských ryb, ale také se z ní připravuje jeden druh sushi. Žije v evropských mořích v hloubce do 1200 metrů. Když mořského ježka rozřízneme, objevíme jikry, které jsou potěšením pro labužníky.

Zde stojí za zmínku také to, že již staří Řekové a Římané věřili v afrodiziakální účinky těchto jiker. U mužů prý probouzí silný pohlavní pud. Pokud dáváte před sushi přednost spíše tepelně upraveným pokrmům, je zde pro vás jeden recept.

## Pikantní špagety s mořskými ježky

čas přípravy: 25 minut

### Ingredience

- 6 celých mořských ježků nebo cca 120 g jiker
- 4 ančovičky
- 5 stroužků česneku
- 6 lžic extra panenského olivového oleje
- 2 lžičky kaparů
- 2 lžice nasekané petrželové natě
- špetka chilli nebo rozdrcená chilli paprička

- sůl
- 300 g špaget

## **Pikantní špagety s mořskými ježky - postup přípravy**

Pro přípravu použijeme pánev wok. Rozehřejeme si v ní na střední teplotu asi 3 lžíce oleje. Na olej přidáme najemno nakrájený česnek, kapary a ančovičky. Směs na pánvi dochutíme chilli. Restujeme za občasného míchání, dokud nám nezezlátne česnek, poté vypneme a necháme stranou.

Uvaříme si špagety al dente a necháme si asi půl hrnku vody, ve které se vařily. Znovu vrátíme wok se směsí na oheň a jakmile ji rozežřejeme, přidáme špagety s trochou vody zbylé z vaření. Pořádně promícháme a přidáme jikry z mořského ježka. Jakmile se voda vyvaří a jikry získají máslovou konzistenci, dochutíme celý pokrm solí, přidáme petrželovou nať a zbývající olej. Před podáváním můžeme ještě dozdobit lžičkou kaviáru.

Přejeme Vám dobrou chuť a spoustu nových kulinářských zážitků.