

OBSAH

Podpora z mexické ambasády 6
Jak to celé vzniklo 8
Nejbarevnější Mexiko 9
Zelená cesta 10
Jak s knihou pracovat 11
ROJO versus VERDE 12
Základní vývary 12
Majonéza, sojanéza 13

ZÁKLADNÍ MEXICKÉ SUROVINY 14

Čerstvé bylinky 20
Chilli papričky 21
Mexické koření 27
Luštěniny a kukuřice 29
Mexické sýry 30
Rostlinné produkty 31

ZÁKLADNÍ ROSTLINNÉ RECEPTY 33

Kešu s žampiony „mleté maso“ 33
Trhaná hlíva ústříčná 33
Domácí seitan 34
Kamu seitan 35
Zelené seitanorizo 35
Červené cizrnorizo 36
Falafel Mexican 36
Domácí rostlinné sýry 37
Rostlinná „zakysaná smetana“ 37

TEX-MEX 38

Mexiko - obecné informace 43
Mexico City - obecné informace 47
Mexico City - mýma očima 51

TORTILLY 53

MASA HARINA 54
Základní recept na těsto masa harina 58
TOSTADAS 59
TOTOPOS 59
QUESADILLAS 61
EMPANADAS 62
SALBUTES 65
PANUCHOS 65
FLAUTAS 67
NACHOS 69
CHILAQUILES 69
SOPEAS 70
ENCHILADAS 72

TACOS 77

TACOS DE CARNE 78
- tacos s masem
VEGAN TACOS 81
HUEVOS RANCHEROS 86
- farmářské vejce
TUEFOS RANCHEROS 86
- farmářské tofu
TACOS AL PASTOR 89
- tacos po pasácku
TACOS DE PESCADO 90
- rybí tacos
Tacos se smaženou hlívou/avokádem 90

Oaxaca - obecné informace 95
Oaxaca - mýma očima 98

SALSY A SALÁTY 101

SALSA VERDE, SALSA ROJA 103
- červená a zelená omáčka
SALSAS HABANERO, JALAPEÑO, CHIPOTLE 105
- chilli omáčky
SALSAS DE AGUACATE 109
- avokádové omáčky
PICO DE GALLO 110
GUACAMOLE 111
MANGO Y PIÑA SALSA 112
- mangová a ananasová salsa
PIÑA Y HABANERO SALSA 115
- ananasová habanero salsa
MANGO SALSA 115
- mangová salsa
SALSA DE TOMATES A LA PARILLA 117
- salsa z grilovaných rajčat
SIKIL PAK 118
SALSAS Y ENSALADAS DE ELOTE 120
- hrubé salsy a saláty z kukuřice
SALSA DE ELOTES Y FRIJOLES 121
- hrubá salsa s kukuřicí a fazolemi
FRIJOLES 122
- základní recepty z fazolí
FRIJOLES CHARROS 124
- kovbojské fazole
ESCABECHE 126
- nakládaná zelenina
NOPALES 129
- recepty z kaktusu

Quintana Roo - obecné informace 133
Quintana Roo - mýma očima 136

POLÉVKY 139

SOPA DE LIMA 140
- limetková polévka
CALDO TLALPEÑO 142
CALDO DE RES 144
- hovězí vývar
SOPA AZTECA 146
- aztécká polévka
POZOLE ROJO 148
- polévka z kukuřice hominy
SOPA DE TOMATE Y PIMIENTO
CON FRIJOLES Y MAÍZ 150
- polévka z rajčat a paprik
s fazolemi a kukuřicí
CREMA DE FRIJOLES 152, 154
- jemný krém z fazolí
SOPA DE LENTEJAS 153, 155
- čočková polévka
SOPA DE MARISCOS 157
- polévka z mořských plodů
SOPA DE ALGAS MARINAS 158
- polévka z mořských řas

Tabasco - obecné informace 163
Tabasco - mýma očima 166

OMÁČKY MOLES 169

Základní vysvětlení 171

MOLE ROJO 175

- červené mole

MOLE NEGRO 177

- černé mole

ARROZ 179

- rýže jako příloha

PIPIAN ROJO 182

- červený pipian

PIPIAN VERDE 183

- zelený pipian

MOJE MOLE 185

Michoacán - obecné informace 189

Michoacán - mýma očima 192

STREET FOOD 195

FRUTA CON CHILE Y LIMÓN 197

- ovoce s chilli a limetkou

TLAYUDA 201

ELOTES Y ESQUITE 203

- grilovaná kukuřice

TORTAS 207

- mexické sendviče

TAMALES 210

GORDITAS 213

CHICHARRÓN 214

- smažené vepřové kůže

PAPAS MEXICANAS 215

- bramborové lupínky

Campeche - obecné informace 217

Campeche - mýma očima 220

RYBY A MOŘSKÉ PLODY 223

CEVICHE 224

COCTEL DE CAMARONES 226, 228

- krevetový koktejl

AGUACHILE 227, 229

ENSALADA DE PULPO I AGUCATE 231

- salát z chobotnice s avokádem

PESCADO EN SALSA DE CILANTRO 232

- ryba v koriandrové omáčce

ALBONDIGAS DE PESCADO 235

- rybí masové koule ve vývaru s rajčaty

ALBONDIGAS DE FRIJOLES 235

- fazolové koule ve vývaru s rajčaty

PESCADO RELLENO AL HORNO 237

- pečená plněná ryba

PULPO ALA PLANCHA CON PATATAS 238

- grilovaná chobotnice s bramborama

Yucatán - obecné informace 243

Yucatán - mýma očima 236

MASO 249

LA CARNE - MASO 250

CARNE ASADA 252

- grilované hovězí

POC CHUC 254

- grilované vepřové s limetou

TINGA DE POLLO 255

- trhané kuřecí maso s rajčaty

SEITÁN DE TINGA 257

- trhaný seitan s rajčaty

CHORIZO 259

SALPICÓN 261

- salát z trhaného hovězího masa

SALPICÓN DE LENTEJAS 261

- čočkový salpicón

CARNE ADOBADA 263

- dušené vepřové maso

SEITÁN ADOBADO 266

- dušený seitan

COCHINITA PIBIL 265

- vepřové maso po yucatánsku

VEGINITA PIBIL 266

- seitan po yucatánsku

CHILLES RELLENOS 267

- plněné papriky

Chiapas - obecné informace 275

Chiapas - mýma očima 278

DEZERTY 281

PALETAS DE FRUTAS 283

- ovocné nanuky

CHURROS 284

BANANAS FRITAS CON COCO 287

- smažené banány v kokosu

FLAN MEXICANO 288

- mexický flan

CHOCOLATE CALIENTE 291

- horká čokoláda

LAS BEBIDAS 292

- drinky

Poděkování 298

Obsah 302