

OBSAH

Předmluva Josephine K. Spilka	7
Věnování a poděkování	9

Úvod 11

Odkud pocházím	11
O této knize	13
O receptech	14

jedna ■ *Mořská zelenina* 17

Firmy sklízějící mořskou zeleninu	19
O mořské zelenině	21

dvě ■ *Chuťové přísady a dresinky* 27

Koření a prášky 29

Gomasio s řasami nori a kopřivami	29
Směs ze sedmi druhů koření	29
Štiplavé korejské nori	30
Ostré zobání	30
Amazighovo koření	31
Marocká směs koření na potírání masa	32
Obal z dýňových semínek	33
Kořeněná rýžová mouka	33
Růžové stolní soli	33
Sypání z řas kombu a houževnatce jedlého	34

Dresinky a chuťové přísady 34

Marináda s řasami nori a limetkou	34
Tmavá marináda se zázvorem	35
Salátový dresink z mořské palmy	35
Vanilková omáčka aioli s řasami kombu	36
<i>Limetková omáčka aioli s římským kmínem</i>	36
<i>Krémová omáčka aioli se zeleným pepřem</i>	37
Růžová hořčičná omáčka s řasami kombu	37

- Mořské řasy a kyselé zelí 38
Korejské kimči s mořskou zeleninou 39
Nakládaná chaluha bullwhip 40
Úžasný dresink z fenyklové palmy 40
Kouřový kajenský olej 41
Brusinková omáčka 42

tři ■ *Malá jídla, předkrmy a saláty* 43

- Samotná mořská palma 45
Orestované wakame se zelenými fazolovými lusky 46
Základní zelný salát s řasami arame 46
Kaviár hijiki na rýžových sušenkách s citrónovou tahini 47
Pečený plněný houževnatec jedlý 49
Falešné kalamáry a tatarská omáčka s chaluhou seawhip 50
Krém s hlívu ústřičnou a artyčoky a s dušenými předkrmovými zeleninami a rýžovými placičkami mochi s mořskou zeleninou 51
Smažené těstové závitky s hovězím masem a mangem 52
Bambule ze sladkých brambor 53
Africké masové samosy s omáčkou na namáčení z granátových jablek a s limetkovým dresinkem nori 54
Marinované mladé fazolové lusky a čočkový salát 56
Veganský Caesar salát 57
Salát z chaluhy seawhip s lotosovým kořenem a sezamovým dresinkem s javorovým sirupem 58
Veganský salát s „tuňákem“ 59

čtyři ■ *Polévky* 61

- Chlazená hrachová polévka s kořeněnými mochi penízky 63
Chlazená hustá chřestová polévka s tyčinkami z černých sezamových semínek 64
Asijské masové kuličky v zázvorovém vývaru 66
Základní polévka miso s lotosem, zázvorem a kořenem lopuchu 67
Polévka s krevetovými knedlíčky 68
Zvadlý amarant v česneku protkaném dashi 69
Polévka s chryzantémovým květem 70
Fazole Oaxaca s chlebovými plackami 71

- Pečené lososové knedlíčky v polévce miso s rozpálenou rýží 72
 Kokosové rybí kari s dýní a se švestkovou omáčkou 74
 Letní kuřecí polévka s mořskou palmou, rozmarýnem a citrónem 76
 Čerstvé lasturové nudle ve vývaru z citrónové trávy 77

pět ■ *Hlavní jídla* 81

- Kuře a arame s pikadou s lískovými oříšky a tmavou čokoládou 83
 Zvěřinové medailonky s obalem z černého bezu a hijiki 84
 Lahodné tofu se sedmero kořením a mořskými řasami 85
 Zprudka osmažený losos s mořskou palmou 86
 Kuře Cacciatore 87
 Pečené kuře s mořskou palmou a lanýžovým květákem 88
 Pečené jehněčí s mátou, aramem a kumquatovým džemem 89
 Křepelka obalená v mandlích s aramem a s meruňkovou omáčkou a podzimní naťovou zeleninou 90
 Vepřové naložené v jasmínu s obalem z míchaných mořských řas 91
 Veganské krů-fu (krůtí tofu) s hnědou rýží, amarantovou nádivkou a omáčkou miso 92
 Opečené steaky z bílé ryby s mořskými řasami a sardelovou pastou 95
 Kuře smažené v makadamových oříšcích medovo-limetkovou omáčkou 95
 Tofu v obalu z dýňových semínek s dušenou zahradní zeleninou a kulatozrnou rýží 97
 Veganské plátky na párty s mikro zeleninami, trojbarevnými řepami a aioli 98

šest ■ *Dezerty* 101

- Šlehačka 103
 Veganské bezlepkové krémové vypalované koláčky s bobulovitým ovocem 103
 Veganské marshmallows 104
 Krém z tykve muškátové 105
 Pečené filky s medovo-mateřídouškovým sorbetem 106
 Grilovaný ananas s mátou, limetkou a kokosovou zmrzlinou 107
 Pekanový koláč 107
 Levandulovo-citrónové krémové hříčky 108

- Mandlovo-nugátová šlehačka 109
Křehký karamel 110
Sýr a fíky 111
Téměř syrový tropický agar 112
Koláč se sladkým kořenem, houbami a zázvorovým sirupem 112
Dort 114
Hustá a krémová poleva 114
Zmrzliny a sorbety 115
Základní zmrzlina 115
Krvavý pomeranč a vanilkový krém 116
Javorové karamely s černým římským kmínem 116
Moka marshmallow vír 117
Kokosová zmrzlina 118
Sorbetový základ 119
Plátek floridského limetkového sorbetu obalem z růžových
kuliček pepře 119
Medovo-mateřídouškový sorbet 120
Citrónovo-malinovo-heřmánkové sorbetové rampouchy 120

*sedm ■ Soli a nezbytné přísady olejů
na smažení 123*

- Sůl 125
Oleje na smažení 128

osm ■ Speciální přípravy 131

- Ořechy, semínka, zrníčka a fazole 133
Lehké vývary 135
Tmavé vývary 137

devět ■ Zdroje 141

- O autorce 151