



Nejlepší olivy
se ve Španělsku
zrodily



www.olivyzespanelska.cz

Nejlepší olivy se ve Španělsku zrodily

Španělsko je zemí, kterou má většina z nás spojení s temperamentními muži, čarokrásnými ženami, skvělým vínem, slunečním svitem, mořem a – v neposlední řadě – s olivami. Španělské olivy dělají své zemi ve světě skvělé jméno – jsou totiž nejlepší. Nevěříte? Není přece náhodou, že 90 % veškerých oliv, které se v ČR prodají, pochází právě ze Španělska. Snad je to místním sluncem, snad otevřeností španělského obyvatelstva, snad mořským vzduchem – zkrátka je tu jisté tajemství, které ze španělských oliv dělá zdravou pochoutku a gurmánskou specialitu v jednom.



Olivy jsou nezbytnou součástí jídelníčku obyvatel jižních přímořských států, jakým je právě Španělsko. Je to logické – protože právě tam se olivy rodí. Ačkoliv v našich zeměpisných šířkách je pěstování oliv nemožné, spolehněte se, že ve Španělsku jich s láskou vypěstují dostatek i pro nás. Protože i my – obyvatelé oliv prostého státu – chceme požídat pochoutku plnou:

- **antioxidantů**
- **vitaminů A a E**
- **nenasycených mastných kyselin**
- **přírodní vlákniny**
- **minerálů (železa, vápníku, draslíku a hořčíku)**

VĚDĚLI JSTE, ŽE ŠPANĚLSKÉ OLIVY JSOU

- **jednak nízkokalorická a zdravá svačinka, neboť ve 100 gramech oliv zkonzumujeme pouze 150 kalorií,**
- **také vynikajícím zdrojem vlákniny, a sice 100 gramů oliv obsahuje 2,6 gramu vlákniny,**
- **navíc cennou zásobárnou antioxidantů a minerálů, a to zejména díky obsahu polyfenolů, vápníku a hořčíku, jež jsou velmi užitečné pro zdravé fungování našeho těla?**

NYNÍ UŽ VÍTE O OLIVÁCH DOST. CO JE OCHUTNAT
V MÉNĚ TRADIČNÍ PODOBĚ?
NECHTE SE INSPIROVAT NAŠIMI RECEPTY.



Olivový kaviár podle Dalího



Ingredience:

4 hrnky černých španělských oliv bez pecek
1 hrnek zelených španělských oliv bez pecek
8 ančoviček
2 stroužky česneku
hrst sekané (nejlépe plocholisté) petrželky
1 lžice kaparů
50 ml panenského olivového oleje

Pracovní postup:

Nechte se surrealisticky inspirovat, popadněte všechny suroviny a rozmixujte je na hrubší krém. Jako tahy štětcem potom pomazánku mažte v silnějších vrstvách na čerstvé bílé pečivo jako na plátno. Zkrátka umělecké dílo pro váš jazýček!

S tímto receptem zvítězila v loňské soutěži o nejlepší recept s olivami paní Jana Zouharová.

Koláčky s kozím sýrem, pečenými paprikami a olivami – inspirováno Gaudím



Ingredience:

400 g listového těsta
černé nakládané španělské olivy s pečkou
200 g kozího sýra
150 ml kysané smetany
2 žloutky
pečená oloupaná kapie
2 lžice olivového oleje
mouka na vyválení
1 vejce na potřetí
mořská sůl, pepř a oregano

Pracovní postup:

Z vyváleného listového těsta vykrájejte kolečka, která dejte do misek a potřete rozšlehaným vejcem. Mějte odhodlání, jako byste stavěli chrám Sagrada Família. Dno propíchejte vidličkou. Koláčky dejte do trouby a pečte 5 minut při teplotě 220° C. Vyndejte a lžící stlačte střední část koláčků – tím vytvoříte místo pro náplň a další architektonickou inspiraci.

Kysanou smetanu smíchejte se žloutky, solí a pepřem – to je základní kámen vašeho díla. Do každého koláčku dejte trochu smetany, kousek pečené oloupané kapie, španělské olivy a nakonec kozí sýr.

Koláčky pečte při teplotě 180° C do zlaté barvy španělského slunce. Hotové koláčky ozdobte zeleným kořením, pokapte olivovým olejem a dílo je na světě!



Tapenáda z černých oliv v rytmu flamenca



Ingredience:

250 g vypeckovaných černých španělských oliv
4 polévkové lžíce kaparů
stroužek česneku
2 lžíce hořčice
8 lžic panenského olivového oleje
černý pepř
tymián (není nutný)

Pracovní postup:

Všechny ingredience rozdrtíte v hmoždíři, jako byste hráli na kastaněty. Můžete použít i ruční šlehač, ale nemá to ten správný rytmus. Tapenádu mažeme jako pomazánku na chleba, nebo ji můžeme použít jako podklad na toasty, na které můžeme dále dát: hrubozrnnou sůl, sušená rajská jablčka, ančovičky, tuňáka atd. Podáváme za tleskání a podupávání španělských rytů.

Tapenádu rovněž můžeme použít na těstoviny, grilovanou zeleninu, do salátů apod. Je to perfektní ingredience, kterou je dobré mít v lednici pro různé příležitosti. Ve skleničce ji v lednici můžeme uchovávat několik dní. Olé!

Toreádorská pochoutka - grilovaná kuřecí stehna na limetkách s olivami a šalotkou



Ingredience:

2 kuřecí stehna
80 g zelených španělských oliv
3 plátky limetky
4 malá rajčátka
8 šalotek
50 g perleťových nakládaných cibulek
1 lžíce bylinkového másla
2 lžíce olivového oleje
1 dl sladšího bílého vína
2 lžíce rajčatový protlak
oregano a zelená petrželka

Pracovní postup:

Do pekáče vložte všechny suroviny, navrch položte kuřecí stehna, osolte, opepřete a pečte při teplotě 180° C až je kuře měkké a dozlatova upečené. Nyní by se každý toreador chopil rudé mulety.

Podle potřeby promíchejte zeleninu pod kuřetem, je-li třeba, přidejte nepatrné množství horké vody. Nakonec přidejte oregano, petrželku a podle chuti dosolte a opepřete. Pokud vás čeká zápas s býkem – je to ideální posílení. Podávejte s bramborovým pyré.

Těstoviny s opečeným rajčátkem a omáčkou z oliv hýčkaných španělským sluncem



Ingredience:

320–400 g těstovin (krátké tvary)
1 kg zralých rajčat
1 hrnek půlených španělských oliv
(zelených a černých)
2 lžíce nasekaných kaparů
1 lžíce vinného octa
1 lžíce cukru
3 lžíce panenského olivového oleje

Pracovní postup:

Nalijte si dobré španělské víno a začněte. Rajčata oloupejte, nakrájejte a položte do pečicí misky vymazané olivovým olejem. Okořeňte solí a pepřem, posypte cukrem a kapary. Poté jemně pokapejte olivovým olejem a octem.

Pečte v předehřáté troubě na 250° C po dobu 20 až 30 minut, dokud směs nebude dobře upečená. Během pečení si dopřejte siestu, napijte se vína s přáteli a nezapomeňte se usmívat. Vyjměte pečicí misku z trouby, rozkrájejte rajčata, přidejte olivy a dejte zpátky do trouby na dalších 5 minut.

Těstoviny uvařte, jak jste zvyklí, scedte a podávejte s připravenou omáčkou.

Dušený kanic (mořská ryba, která plula kolem španělských břehů)



Ingredience:

1 kanic o váze přibližně 1,5 kg
15 černých španělských oliv
1 cibule
1 zelená paprika
1 červená paprika
1 zralé rajče
2 stroužky česneku
1 větvička tymiánu
1 sklenka bílého vína
3 lžíce rajčatového protlaku
panenský olivový olej
sůl a pepř

Pracovní postup:

Oloupejte cibuli a nakrájejte na proužky. Omyté papriky nasekejte na menší kousky. Na pánvi nechte rozpálit olivový olej, přidejte cibuli, papriky a neloupané stroužky česneku a nechte změkhnout. Poté na pánev přidejte oloupané a na kostičky nakrájené rajče, celé olivy a větvičku tymiánu. Nechte zvolna vařit a po několika minutách přidejte rajčatový protlak.

Rozporcovaného kanice položte na vrch pánve se zeleninou. Přelijte bílým vínem a duste pod pokličkou dalších 7 minut, dokud ryba nezíská bílou blýskavou barvu a nepůjde lehce oddělit od kůže. Rybu na talíři servírujte na zeleninové peřině a představujte si, že sedíte pod slunečníkem na sluncem zalité španělské pláži a posloucháte šplouchání mořských vln.

Kachní prsa s olivami připravené se španělskou vášní



Ingredience:

2 kachní prsa v celku
15 zelených španělských oliv bez pecky
6–8 šaloteknebo 3 cibule
1 sklenka bílého vína
2 lžice panenského olivového oleje
sůl a pepř

Pracovní postup:

Kachní prsa nechte v celku. Z jedné strany na nich nožem ostrým jak břitva udělejte křížem přes sebe několik zářezů. Prsa zprudka opečte na pánvičce s trochou olivového oleje, dokud nezhnědnou. Uvnitř zůstanou růžová jako líce mladé seňority. Poté je odložte stranou.

Nakrájejte zelené španělské olivy na čtvrtky. Olupejte a nakrájejte šalotku na proužky a povařte ji v té samé pánvi jako předtím kachní prsa. Tak dlouho, dokud se vám nepodvolí.

Nalijte jiskřivé víno sobě a jednu sklenku přilijte spolu s pokrájenými olivami do pánve. Vařte ještě další 2–3 minuty a poté odstavte. Nakrájejte kachní prsa na jemné plátky a podávejte s připravenou směsí oliv a šalotky. Ideální začátek pro vášnivou předeheru, nebo vášnivá předehera sama.

Vepřová panenka s mákem a la Andalusia



Ingredience:

1–2 kusy vepřové panenky
mák
3 lžice panenského olivového oleje
černý pepř
řeřicha

Na octovou omáčku:

1 velké rajče
1 šálek zelených nebo černých španělských oliv
1 žlutá paprika
6 lžic sherry octa
chilli paprika (nemusí být)
špetka nastrohaného česneku

Pracovní postup:

Ideální jídlo pro sluncem zalitou siestu. Olupejte rajče a pokrájejte na kostičky. Vyberte kvalitní španělské olivy, nakrájejte je na jemno, stejně tak žlutou a chilli papriku. Přimíchejte ostatní ingredience na octovou omáčku a dejte stranou rozležet.

Vepřovou panenku nakrájejte na plátky, osolte, obalte v máku a rychle orestujte na olivovém oleji.

Pokud panenku naservírujete spolu s octovou omáčkou a řeřichovým salátem, ocitnete se rázem uprostřed andaluské férie.





www.olivyzespanelska.cz

Staňte se fanouškem španělských oliv!

