

I jeftino može biti vrlo ukusno

Robert Bezjak savjetuje vas kako brzo pripremiti ukusan obrok

Osnovne savjete o pripremanju brzih, jednostavnih i finih jela potražili smo kod profesionalnoga kuhara Roberta Bezjaka. U restoranu Sorriso gospodin Bezjak nudi mnoštvo inovativnih i luksuznih jela i tvrdi da se svako od njih može pripremiti sa skromnim i jeftinim namirnicama za 25 minuta. Dva-desetogodišnje kuharsko iskustvo naučilo ga je nekim tajnama pripremanja tjestenina, rižota i ostalih brzih jela koje je podijelio s nama u antički uređenom, ugodnom ambijentu svog restorana. Gospodin Bezjak inzistira na zdravim i svježim sastojcima, maslinovu ulju i svježim začinima čija priprema jamči lagan i probavljiv obrok. Kao i u svom restoranu, spomenuti kuhar zagovara laganu talijansko-francusku kuhinju.



Mare Monti

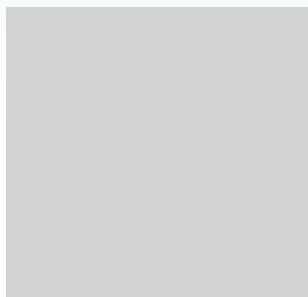
Robert Bezjak slijedi hit europske moderne kuhinje, a to je kombiniranje morskih i kontinentalnih namirnica i začina

Daniel Adamić jedan je od četiriju kuhara u restoranu Sorriso koji su uz mentorstvo Roberta Bezjaka svladali sve tajne talijansko-francuske moderne kuhinje

Mediterran u srcu Zagreba

Restoran Sorriso, vlasnika Roberta Bezjaka, nalazi se u Boškovićevoj ulici u samom središtu Zagreba i uvršten je u 100 vodećih hrvatskih restorana. To je talijansko-francuska kuhinja s mediteranskom bazom jer su sva jela pripremljena na maslinovu ulju i sa svježim mediteranskim travama. Nema dubokih ulja, friteza i nezdravih prženja, nego se jela pripremaju u tavicama. Inovativna su i estetski ugodna oku te servirana u malim porcijama. Gospodin Bezjak zastupa profinjenu, pomalo hedonistički pristup gastronomiji.

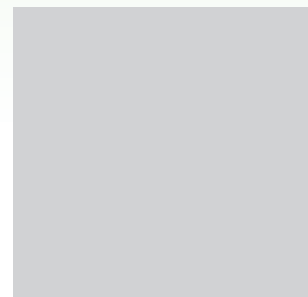
Umjerenost i estetika



Hranu na tanjuru ukasite jestivim dekoracijama

Kod pripremanja obroka i dodavanja namirnica treba prije svega obratiti pozornost na umjerenost. Nikad ne treba pripremati količinski puno hrane. Izuzetno je važno lijepo servirati jelo kako bi se u obroku uživalo svim osjetilima. Na velikom tanjuru pokušajte ukombinirati najmanje tri boje. Svaki ukras kojim se ukrašava jelo neka bude jestiv.

Uživanje u jelu



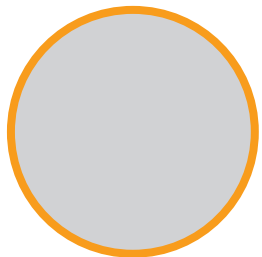
Svi sastojci na tanjuru jedu se istodobno

Svako jelo pripremljeno od više sastojaka mora predstavljati pravi gastronomski užitak. Gospodin Bezjak preporučuje da se na vilicu uzme malo od svakog sastojka na tanjuru te da se svi segmenti konzumiraju istodobno. Tek spoj međusobno odgovarajućih sastojaka daje puninu okusa. Važno je jesti polagano i s užitkom.



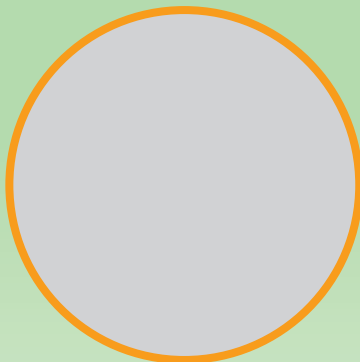
Rižoto: Ne kuhajte rižu u vodi

Kako se riža u pripremi ne bi slijepila, Robert Bezjak ne preporučuje kuhanje u slanoj vodi. Umjesto toga, sirovu rižu pirjajte na sitno rezanom crvenom luku te dodajte vode dok



ne bude napola kuhana. Potom je razvucite na nekoj podlozi da se ne bi slijepila i ostavite hladiti. Na maslinovu ulju i sitno sjeckanom češnjaku pirjajte povrće (meso ili morske plodove) i dodajte začina. Na to stavite ohlađenu rižu i zalijte je temeljcem ili vodom te kuhajte i povremeno tresite posudu dok riža ne bude gotova. Rižu ne miješajte.

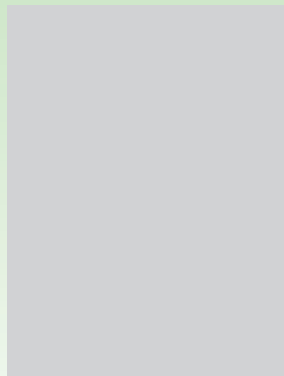
Mantekiranje na maslacu



Ako želite da vaš rižoto ili tjestenina budu kremasti, možete ih na kraju mantekirati. Na tavicu stavite kockicu maslaca iz hladnjaka i ribani parmezan te pričekajte da se otope. U njih umiješajte već pripremljeno jelo. Ako ste pripremili jelo od morskih plodova, Robert Bezjak savjetuje da se prilikom mantekiranja izostavi parmezan.

Temeljac napravite sami

Robert Bezjak tijekom pirjanja preporučuje temeljac i daje mu prednost pred umjetnim začinima. Povrtni temeljac dobit ćete iskuhavanjem povrća u vodi bez dodavanja začina. Njime možete zalijevati sva jela. Kuhanjem ribe, odnosno mesa i kostiju, dobit ćete riblji i mesni temeljac kojima podlijevajte jela od ribe, odnosno mesa.



Prednost svježim začinima



Svježe mediteranske travice (ružmarin, timijan, bosiljak, origano, vlasac i dr.) koje kupite na tržnici svakako su bolji izbor od sušenih. Možete ih upotrijebiti kako želite i gdje želite. U jelima od povrća, ribe i mesa u svim kombinacijama. Robert Bezjak u svojim ih jelima kombinira i s kontinentalnim začinima.

Umaci na bazi svježih biljaka

Mediterranska kuhinja zagovara umake od svježega začinskog bilja i povrća. Kao primjer navodimo pripremu umaka od vlasca. Svježi vlasac pržite na maslinovu ulju i dodajte povrtni temeljac. Za reduciranja tekućine stavite papar i sol. Dobivenu emulziju stavite u mikser i dobiveni umak poslužite, primjerice, uz jelo od plodova mora.

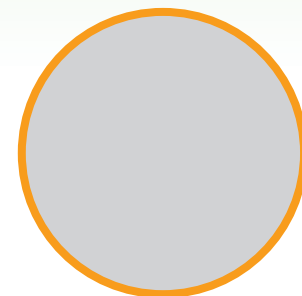


Tjesteninu ne prekuhavajte

Za jednu porciju dovoljno je 100 grama tjestenine koja se ubaci u vruću vodu u koju ste prethodno stavili sol i nekoliko kapi maslinova ulja kako se tijesto ne bi slijepilo. Potom kuhajte do vrenja. Tjesteninu nikako nemojte prekuhati. Kad je izvadite, ona

mora u sredini imati bijelu crticu od brešna. Pet minuta nakon vađenja, zbog naknadnih kemijskih procesa, bit će savršena za jelo. Tijesto nemojte ispirati u vodi, bilo ono kupovno ili pripremljeno kod kuće, jer gubi puninu okusa. Po želji možete ga mantekirati.

Preljev za salatu



Svježu salatu od povrća dobro je preliti laganim preljevom. Kao najjednostavniji Robert Bezjak preporučuje aceto balsamico (balzamirani ocat), koji možete kupiti u većim trgovačkim centrima, ili obični vinski ocat. Njega pomiješajte s maslinovim uljem, paprom i soli.

Savjeti za pirjanje povrća

U odabiru povrća za pirjanje nema nikakvih ograničenja. Važno je da povrće bude narezano na komadiće istih dimenzija radi estetskog izgleda i samog procesa pirjanja. Posebno treba paziti na redoslijed ubacivanja povrća u posudu pa mrkvu i papriku ubacite prije tikvice ili patlidana. Poželjno je da komadići povrća zadrže svoj oblik nakon pirjanja, odnosno da nisu prekuhani.

Dodavanje vina

Ako u jelo od povrća, mesa ili ribe želite dodati vina, stavite ga tijekom pirjanja, prije temeljca ili vode