

Baingan Bharta

Spolehlivý domácí recept na 4 porce



Rychlý přehled

Porce	Příprava	Vaření	Výsledek
4	20 minut	40-55 minut	Kouřový lilek v husté masale

Suroviny

• 2 velké lilky (celkem asi 900 g)	• 1 lžička mletého koriandru
• 1 velká cibule, najemno	• 1/4 lžičky kurkumy
• 3 zralá rajčata (asi 350 g), najemno	• 1/2 lžičky chilli podle chuti
• 3 stroužky česneku	• 1/2 lžičky garam masaly
• 20 g čerstvého zázvoru	• 1/2 lžičky soli + další na doladění
• 1 zelené chilli podle chuti	• 1/2 svazku čerstvého koriandru
• 2 lžíce neutrálního oleje	• 1 lžička citronové šťávy (volitelně)
• 1 lžička mletého římského kmínu	• basmati rýže nebo placky k podávání

Před začátkem

Lilek	Masala	Nářadí
Velký, pevný a bez měkkých míst	Cibule a rajčata nakrájené předem	Kleště, zakrytá mísa a široká pánev

Postup krok za krokem

1. Lilek zkontrolujte

Každý lilek na několika místech propíchněte a zkontrolujte, že uvnitř nemá poškozenou dužinu. Povrch lehce potřete olejem.

2. Opečte jej do měkka

Na plynu nebo grilu otáčejte lilek kleštěmi 12-18 minut, až je slupka ze všech stran puchýřnatá a dužina zcela poddajná. V troubě pečte při 240 °C asi 35-45 minut a nakonec krátce použijte gril.

3. Nechte zapařit a oloupejte

Horký lilek vložte na 8 minut do zakryté misky. Slupku stáhněte, dužinu neoplachujte a případné tvrdé či připálené části odstraňte.

4. Dužinu nasekejte

Oloupaný lilek nahrubo nasekejte nebo rozmačkejte vidličkou. Nemixujte jej do hladka; správná bharta má nepravidelnou strukturu.

5. Provařte rajčatovou masalu

Na oleji 8-10 minut opékejte cibuli. Přidejte česnek, zázvor a chilli, po minutě koření a rajčata. Vařte 8-12 minut, až je základ hustý a bez syrové rajčatové vůně.

6. Vmíchejte lilek

Přidejte dužinu a na středním ohni 8-10 minut míchejte, aby se odpařila volná voda a kouřová chuť se spojila s masalou.

7. Dokončete mimo prudký var

Odstavte, vmíchejte garam masalu, čerstvý koriandr a případně citron. Nechte 5 minut odpočinout a teprve potom doladíte sůl.

Kontrolní body

Část	Správný stav	Varovný signál
Slupka	Puchýřnatá a výrazně zčernalá	Jen změkklá bez opečení
Dužina	Měkká, kouřová a hrubě nasekaná	Tvrdá u stopky nebo rozmixovaná
Masala	Hustá, bez syrové vůně	Vodová nebo ostrá po rajčatech
Hotové jídlo	Šťavnaté, ale bez volné vody	Řídké nebo mastné

Rychlá náprava

Problém	Řešení
Lilek není kouřový	Hotové jídlo neochucujte tekutým kouřem. Příště lilek opečte přímo nad plamenem nebo pod silným grilem.
Bharta je vodová	Vařte ji v široké pánvi bez poklice, až se volná tekutina odpaří.
Slupka nejde dolů	Nechte horký lilek několik minut zapařit v zakryté misce; dužinu potom neoplachujte.
Chuť je plochá	Po odpočinutí doladíte sůl, koriandr a několik kapek citronu.

Tisková verze neobsahuje produktové odkazy.