

Baingan Bharta

Rozšířený průvodce: kouřová chuť, správná struktura a přesné načasování



Co dělá dobrou Baingan Bharta

Baingan znamená lilek a bharta označuje rozmačkanou či nasekanou směs. Punjabi verze stojí na celém lilku opečeném do měkka, husté cibulovo-rajčatové masale a hrubé struktuře. Kouřovost vzniká při opékání, nikoli přidáním aromatu do hotového jídla.

Metoda	Výhoda	Na co dát pozor
Přímý plamen	Nejvýraznější kouřové aroma	Stále otáčet a chránit okolí hořáku
Gril	Rovnoměrné opečení více lilků	Nechat slupku skutečně zčernat
Trouba + horní gril	Nejpohodlnější domácí cesta	Samotné pečení dává méně kouře

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
Propíchnout a lehce potřít olejem	Nakrájet vše před opékáním	Kleště, zakrytá mísa a široká pánev

Technika 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.

Časový plán

Minuty	Co dělat
0-5	Příprava lilku a surovin
5-23	Opékání na plameni nebo grilu
23-31	Zapaření, oloupaní a nasekání
31-41	Cibule, zázvor, česnek a chilli
41-52	Rajčata a suché koření provařit
52-62	Lilek spojit s masalou a zredukovat

Varianty a řešení problémů

Cíl	Úprava
Bez plynového hořáku	Lilek pečte při 240 °C do měkka a závěr udělejte pod horním grilem.
Hrubší textura	Dužinu nasekejte nožem; mixér nepoužívejte.
Jemnější pálivost	Odeberte semínka z chilli a dávku upravte podle konkrétní papričky.
Rychlá večeře	Hotovou Baighan Bharta ohřejte a doplňte čerstvým koriandrem a rýží.
Příprava předem	Upečený lilek a masalu uchovejte odděleně a spojte je až při ohřívání.

Přepoččet porcí

Porce	Lilek	Rajčata	Cibule	Olej
2	450 g	175 g	1/2 velké	1 lžíce
4	900 g	350 g	1 velká	2 lžíce
6	1,35 kg	525 g	1 1/2 velké	3 lžíce

Pět přímých produktových odkazů

[Ashoka Instantní Baighan Bharta 280 g](#)

[SWAD Česneková Pasta se Zázvorem 300 g](#)

[Drana Kmín Římský Mletý 20 g](#)

[Drana Garam Masala 500 g](#)

[ESSA Basmati rýže 500 g](#)

U balených výrobků vždy ověřte složení a alergeny na produktové stránce a etiketě.

Kontrolní seznam před podáváním

Otázka	Ano
Je lilek zcela měkký a zřetelně kouřový?	☐
Byla dužina nasekaná, nikoli rozmixovaná?	☐
Je masala bez syrové vůně cibule a rajčat?	☐
Nezůstala v pánvi volná voda?	☐
Byla garam masala a čerstvý koriandr přidány na konci?	☐

Skladování a ohřev

Hotovou bharu rychle zchladte a uchovejte zakrytou v lednici podle čerstvosti použitých surovin. Ohřívejte ji v široké pánvi na mírném ohni; pokud pustí vodu, nechte ji krátce odpařit bez poklice. Čerstvý koriandr přidejte až před podáváním.

