

# Recepty 4 s příběhem



## Íránská lékařka v Praze

Již od dětství paní Pichak chtěla bydlet v různých částech světa a zažívat nové věci. Rozhodla se proto vystudovat medicínu, aby mohla pracovat kdekoli a pomáhat lidem v nouzi, jak jen bude v jejich silách. Po ukončení univerzity se tedy rozhodla opustit svou zemi a změnit svůj život. Vydala se do Budapešti, kde bylo snadné získat víza a byl zde dostupný program pro budoucí mediky v angličtině. Ačkoli se jí v Maďarsku líbilo, věděla od první chvíle, že to není země, kde by chtěla žít, a proto se rozhodla hledat dál. První univerzita s anglickým studijním programem medicíny, kterou na internetu našla, byla první fakulta Univerzity Karlovy v Praze. Poslala jim žádost o studium a po obdržení milé odpovědi okamžitě odjela do Prahy a složila přijímací zkoušky. Už po prvních dnech v Praze se do města úplně zamilovala a bylo jí jasné, že pokud se nestane něco nepředvídatelného a všechno bude tak hezké jako se zdálo, našla místo, kde by chtěla žít.

Nyní, po téměř pěti letech, toto město stále miluje, i když si za tuto dobu prožila mnohá zklamání a těžkosti. Je velmi pravděpodobné, že Česko po dokončení studií opustí, ale kdo ví, v životě jste jednou nahoře a jednou dole a třeba sestane něco nečekaného, co paní Pichak přiměje zůstat. Život jí naučil, že je lepší nechat budoucnost budoucnosti a žít daným okamžikem, protože život je příliš krátký na to, abychom ho strávili obavami ze dnů, které ještě nenastaly a možná ani nikdy nenastanou.

# ÍRÁN



## Dolmech plněné vinné listy

### Ingredience

450 g mletého hovězího nebo krůtího  
400g vinných listů  
1 hrnek rýže  
1/2 hrnku púleného žlutého hrachu  
1 hrnek čerstvých bylinek (petržel,  
koriandr, bazalka, estragon, máta,  
rozmarýn aj.), lze naradit sušenými,  
těch stačí méně, příp. kombinací  
1 velká cibule  
2 stroužky česneku  
1/3 hrnku citrónové šťávy nebo octa  
2 polévkové lžíce cukru  
1 polévková lžíce kurkumu  
sůl a pepř, olej, voda

### Postup

Rýži propláchneme a uvaříme do poloměkka s trochou soli. Hrách uvaříme také cca 15min bez soli a slijeme. Jemně nasekáme cibulku a česnek a osmahneme na oleji. Jakmile směs zezlátne, přidáme osolené a opeřené maso, kurkumu a za stálého míchání smažíme. Můžeme také trochu podlít vodou a maso cca 15min podusit. Jakmile je maso uvařené, přidáme bylinky a uvařenou rýži s hrachem. Dosolíme dle chuti.

Používáme-li nakládané vinné listy, dobře je opláchneme, příp. spaříme vroucí vodou. Čerstvé vinné listy je nutné několik minut povařit ve vodě, aby změkly. Listy zbavíme stopek. Hrncem vymažeme olejem a na dno položíme několik vinných listů. Nyní je konečně čas na vytváření závitků. Připravíme si list stopkou k sobě. Lžičku náplně položíme do středu, přehneme listy ze stran (viz obrázek) a smotáme do pevné ruličky. Takto zabalenou směs pak pokládáme do hrnce.

Rozmícháme citronovou šťávu nebo ocet s cukrem tak, aby vznikl sladkokyselý nálev, ke kterému přidáme hrnek vody. Roztokem polijeme závitky a zatížíme je v hrnci talířem, aby se při vaření nerozbalily. Zavřeme hrncem poklicí a dusíme asi 30-40 min na mírném plameni.

Závitky lze připravit také bezmasé.



fond  
pro NNO

NROS

partnerství

eea  
grants



SDRUŽENÍ ASSOCIATION  
PRO INTEGRACI FOR INTEGRATION  
A MIGRACI AND MIGRATION

Recepty s příběhem vznikly v rámci projektu "Crossing borders", který realizuje Sdružení pro integraci a migraci. Projekt Crossing borders je podpořen grantem z Islandu, Lichtenštejska a Norska v rámci EHP fondů. [www.fondnno.cz](http://www.fondnno.cz), [www.eegrants.cz](http://www.eegrants.cz).