

Karina Havlů

PÁNEV WOK

**POKRMY
NEJEN ASIJSKÉ**

160 receptů

© Karina Havlů, 2007

ISBN 978-80-7021-906-5

Obsah

Úvod	7	Předkrmy	
Co je to wok?	8	Cuketové řezy po sečuánsku	32
Wok a jeho doplňky	10	Sójové výhonky s krevetkami	32
Výhody a nevýhody woku	11	Masové pokrmy (hovězí, vepřové)	
Rady pro úpravu pokrmů	12	Hovězí nudličky s kapií	33
Kuchařské postupy	13	Sladkokyselé hovězí nudličky	33
<i>Rýže</i>	13	Sečuánské hovězí nudličky	34
Vařená rýže – rodinný recept	14	Vepřové maso s pórkem a burskými oříšky	34
Vařená rýže – klasický recept	15	Vepřové Chop-suey	35
Italské rizoto	15	Vepřové maso s ananasem	36
<i>Těstoviny</i>	16	Vepřové nudličky na zázvoru	36
<i>Tofu</i>	18	Vepřové maso s řapíkatým celerem	37
<i>Tempura</i>	19	Thajské nudličky s kokosovým mlékem	37
Těstíčka na tempuru	20	Pokrmy s mletým masem	
Omáčky na tempuru	21	Vepřové kuličky po thajsku	38
Slaná omáčka na tempuru	21	Zázvorové karbanátky	38
Sladká jogurtová omáčka	21	Asijská kebabčata	39
Základní přísady a koření použité v této kuchařce	22	Smažené filipínské kokosky	39
		Smažené čínské kuličky	40
ASIJSKÁ KUCHYNĚ PŘIPRAVOVANÁ VE WOKU		Drůbeží, králičí a jehněčí pokrmy	
Polévky		Kuřecí Kung-pao	41
Nudlová polévka s vejci	27	Kuřecí nudličky s jablky na kari koření	42
Thajská kuřecí polévka s nudlemi	28	Kuřecí nudličky se špenátem	42
Krůtí polévka s houbami	28	Kuřecí nudličky s čínským zelím	43
Špenátová polévka s tofu	29	Kuřecí nudličky na ananasu s medem	43
Pikantní sladkokyselá polévka	29	Pikantní kuřecí nudličky na citronu s hráškem	44
Rybí polévka se skleněnými nudlemi	30	Indické kuřecí kokosové nudličky	44
Thajská krevetí polévka s citronovou trávou	30	Kuřecí nudličky s citronovou trávou	45
Asijská polévka na kari koření	31		

Krůtí nudličky se zeleninou	46	Smažené nudle se zeleninou	60
Krůtí nudličky na kari koření	46	Plněné těstoviny	
Krůtí prsa se zeleninou		Čínské uzlíčky s masem	61
a ananášem	47	Čínské uzlíčky se špenátem	62
Krůtí nudličky s banánem	47	Čínské uzlíčky s kuřecím masem	62
Kachní prsa s pórkem	48	Rýžové pokrmy	
Kachní prsa s paprikami	48	Rizoto s vepřovým masem	
Kuřecí játra s datlemi	49	po čínsku	63
Králičí nudličky na koření		Zeleninové rizoto po indicku	63
pěti vůní	49	Rýže s čočkou	
Jehněčí s bambusovými výhonky	50	na orientální způsob	64
Rybí pokrmy		Drůbeží rizoto s ovocem	65
Filé z tresky vařené		Indonéské Nasi goreng	66
s pórkem v páře	51	Zeleninové a vegetariánské pokrmy	
Osmažené kousky rybího filé		Čínské zelí s hlívu ústříčnou	
s pomerančovou šťávou	52	po pekingsku	67
Rybí filé na sladkokyselo	52	Osmažené tofu po pekingsku	67
Ryba s kořením garam masala	53	Osmažené tofu	
Krevetky s kořením garam masala	53	s jogurtovou omáčkou	68
Mořské plody s paprikou	54	Sója po čínsku	68
Těstoviny		Hlíva ústříčná	
Vařené těstoviny		s bambusovými výhonky	69
Pšeničné nudle s vepřovým		Růžičková kapusta	
masem a burskými oříšky	55	na asijský způsob	69
Sečuánské nudle		Omáčky v čínské kuchyni	
se sezamovými semínky	56	Česneková omáčka	70
Pšeničné nudle s mletým		Sladkokyselá omáčka	70
masem na zázvoru	56	Švestková omáčka	71
Pšeničné nudle s tofu a sezamem	57	Pikantní čili omáčka	71
Rýžové nudle s kuřecími prsy		Moučníky, sladkosti	
a houbami šitake	57	Orientální rýžová kaše	
Rýžové nudle s kuřecím masem		se sušeným ovocem	72
a zázvorovou omáčkou	58	Banány s kokosem	72
Rýžové nudle s krevetami a tofu	58	Banány se sezamem	73
Smažené těstoviny		Broskve s oříšky	73
Smažené nudle s vepřovým masem	59		
Smažené nudle s kuřecím masem			
a zeleninou	60		

ČESKÁ, EVROPSKÁ A JINÁ SVĚTOVÁ KUCHYŇ PŘIPRAVOVANÁ VE WOKU

Polévky

Česká bramborová polévka	75
Francouzská bramborová polévka	76
Česká zelňačka	76
Vokovo kyselo	77
Gulášová polévka	77
Maďarská fazolová polévka s klo- básou a vlasovými nudlemi	78
Rýžová polévka po mexicku	78
Italská rýžová polévka	79

Předkrmy

Drůbeží pikantní směs s ořechy	80
Toasty s kuřecími játry na kari koření	81

Masové pokrmy

(hovězí, vepřové, telecí)

Maďarské ptáčky	82
Vídeňské hovězí nudličky	82
Italské hovězí medailonky s rajčaty a kapary	83
Pivovarnický guláš	84
Znojemský guláš	84
Maďarský hovězí guláš	85
Segedínské vepřové kotlety	85
Vepřový bůček se zeleninou a hlívou ústříčnou	86
Pivovarnické závitky	86
Vepřové nudličky s paprikami na smetaně	87
Putimské masové nudličky	87
Vepřové ragú podle paní Veldy	88
Telecí maso dušené na paprice	88
Telecí závitky se smetanovou omáčkou	89
Telecí játra po benátsku	90

Pokrmy s mletým masem

Dušené brambory s mletým masem a hráškem	91
Gruzínské těftěli	91
Chilli con carne	92
Kapustové závitky po italsku v rajčatové omáče	93

Uzeninové pokrmy

Špekáčkový guláš na pivě	94
Perkelt z točeného salámu	94
Párky na cibuli	95
Lančmítové lečo	95

Drůbeží, králičí a jehněčí pokrmy

Kuřecí závitky se salátovou omáčkou	96
Kuřecí závitky s raketou	97
Kuřecí nudličky s jablkem a mandlemi	97
Francouzské kuřecí ragú	98
Blesková „Čína“ po česku	98
Krůtí medailonky po staročesku	99
Krůtí závitky se sušeným ovocem	99
Krůtí smažené nudličky	100
Drůbeží játra na koňaku s mandarinkami	101
Králičí nudličky po myslivecku	101
Králičí guláš	102
Jehněčí guláš na zázvoru	102

Rybí pokrmy

Kapr načerno	103
Kapr podle pana Voka	103
Kapr po budějcku	104
Kapr dušený na paprice s křenem	104
Lososové steaky v páře	104
Mořská směs v rajčatové omáče	105

Rýžové a kuskusové pokrmy

Rizoto pivního skauta	106
Italské rizoto s houbami	106
Kuřecí řecký pilaf	107
Dušená rýže s hráškem neboli risi e bisì	107
Španělská Paella	108
Kuskus s drůbežím masem a ovocem	109
Jehněčí guláš s kuskusem	109

Těstovinové pokrmy

Těstoviny s boloňským ragú	110
Těstoviny s mletým masem a fazolkami	111
Těstoviny s krevetkami a rajčaty	111
Špagety s cuketou a rajčátky	112
Těstoviny se šunkou a ořechy	112
Těstoviny s drůbežím masem s ořechy	113
Ravioli s houbovou omáčkou na ligurský způsob	113

Zeleninové, houbové a vaječné pokrmy

Zeleninový guláš s brambory	114
Peperonata	114
Ratatouille (zeleninová směs)	115
Špenát s parmazánem a jeho obměny	116
Řecké lilky s rajčaty a sýrem	117
Vaječný paprikáš	117
Houbové lečo	118
Houbový guláš	118
Houby s kořenovou zeleninou a brambory	119
Knedlíky s houbami a vejci	119

Moučníky, sladkosti

Rýžová kaše s čerstvým ovocem	120
Ovocný dezert	120
Karamelizovaný ananas	121
Smažené švestky	121
Španělské smažené datle s pistáciemi	121

Úvod

S pánví wok jsem se seznámila někdy na začátku devadesátých let minulého století. Když to takhle vyslovím, zní to až předpotopně, a přitom je to doba vlastně nedávná. Moje sestřenice, která žila už víc než 20 let v Anglii (dnes na Bermudách), mě pozvala do Londýna na svou svatbu. Brala si za muže Srba, rovněž žijícího v Anglii. Moje rodina (včetně mne – žiju částečně v krásném Římě) je tak trochu rozprchlá téměř po všech světových končinách.

Ještě někdy okolo roku 1994 se o woku v českých zemích příliš mnoho nevědělo, ale ve Velké Británii, kde žije větší množství Indů a Asiatů, se wok vyskytoval téměř na „každém rohu“. Sama moje teta mi nejen ukázala, jak v této pánvi vařit, ale vřele mi ji i doporučila. Takže jsem neváhala, v Londýně zakoupila a v Praze pak zkoušela různé dobroty. Musím říct, že od té doby na tento asijský „zázrak“ nedám dopustit a často ho používám na přípravu všech možných jídel.

Tuto kuchařku jsem sestavila ze dvou částí. První se týká orientální kuchyně, v druhé jsem se snažila ukázat, že v asijském velkém „kotle“ můžeme připravit také guláše, chilli con carne, bramboračku a jiné pochutiny z české, evropské, americké či třeba africké kuchyně.

Doufám, že si v této knížce každý najde svůj recept a že si na něm pochutná. Vždyť každé jídlo uvařené s láskou je dobré.

Dobrou chuť vám přeje

Karina Havlů

Co je to wok?

Co je to wok? Jedná se o hlubokou, oblou a širokou pánev, která má všestranné použití. Ve woku můžeme pokrmy dusit, smažit, či vařit v páře. Jeho zvláštní tvar, zejména oblé dno, umožňuje připravovat větší množství surovin. Právě kulatý kotlíkový tvar slouží k rychlé úpravě masa, zeleniny, ale i třeba moučníků.

Pro svou univerzálnost se stal wok, užívaný už pár století, oblíbeným kuchyňským náčiním téměř po celé Asii. Při vaření se pokládá na přímý plamen, to však neznamená, že majitelé elektrických sporáků nemohou toto nádobí používat. Pro přípravu pokrmu v takovém případě je vhodné mít rozpálené současně dvě plotýnky na různé teploty a v případě potřeby wok přemisťovat. Kromě toho existují také elektrické woky.

S wokem se můžete setkat nejen v Číně, ale také v Indii, kde se mu říká *karahi*, v Barmě je znám pod názvem *dar-o*, a v Indonésii, Malajsii a Singapuru zase *kuali* nebo *wajan*. Řada receptů v této knize sice vychází z čínského kulinářství, ovšem nešlo mi o to sestavit ryze čínskou kuchařku, těch už u nás ostatně vyšlo několik. Spíš jsem chtěla ukázat, jak s wokem zacházet při běžné úpravě jídel. Proto zde můžete najít maďarský guláš právě tak jako čínské kung-pao.

Na výrobu woku mohou být použity různé materiály. Nejrozšířenější a nejlevnější bývá černá ocel, náročnější spotřebitel si může vybrat wok s antikoročním, teflonovým nebo titanovým povrchem. Jeho zvláštní tvar, zejména oblé dno, umožňuje připravovat větší množství surovin na malém množství tuku. Wok je opatřen buď jednou nebo dvěma rukojeťmi. Dále k němu patří poklice a mřížka, aby se pokrmy daly vařit v páře anebo se udržely během vaření v teple.

Wok vyrobený z ocelové slitiny – je nejběžnějším užívaným typem. Tím, že je vyroben z tenkého kovu, reaguje okamžitě na změnu teploty, která se rovnoměrně šíří po celém povrchu. Jeho nevýhodou však je, že velice rychle rezaví a aby se tomuto nedostatku zabránilo, je třeba jej skladovat tak, že se před každým uložením

lehce potře olejem. Častým používáním se povrch woku vyhladí a téměř zhnědne až zčerná a jídlo se přestane během vaření přichytávat. Pokud se rozhodnete používat wok často, klidně si ho kupte. Budete-li jej však mít jen tak pro parádu v kredenci, pak zvolte raději jiný materiál, který vám nebude tak snadno rezivět.

Wok z antikorozní oceli – je sice výhodný, že nerezaví, na druhé straně má však nižší tepelnou vodivost. Kromě jiného je jeho povrch také náchylnější na poškrábání. Umývá se horkou vodou a rovněž se doporučuje před uskladněním potírání povrchu olejem.

Teflonový wok – jeho povrch nerezaví a navíc se žádné jídlo při vaření nepřichytává. Pamatujte však, že nesmíte používat žádné ostré předměty, abyste povrch nepoškrábali. Jedinou nevýhodou je opět nižší tepelná vodivost.

Titanový wok – jeho povrch umožňuje používat jakékoli kuchyňské náčiní od dřevěných vařeček počínaje až po ty nejostřejší nože a přitom se nám povrch nepoškrábe. Nepřilnavý povrch titanu umožňuje připravovat potraviny bez použití tuku a oleje! Zvlášť dobrá zpráva pro dietáře! A přitom se nic nepřipálí! Maso a jiné připravované pokrmy zůstávají přitom šťavnaté a chutné.

Elektrický wok – je rovněž opatřen teflonovým a navíc plochým dnem a je tudíž velice účinnou kuchyňskou pomůckou při použití na rovné ploše na elektrickém sporáku. Woku s plochým dnem využijeme zejména na přípravu řízků a větších kusů masa.

Wok a jeho doplňky

Velmi důležitou pomůckou woku je poklice, která se používá při dušení jídel a vaření v páře. Při nákupu zkontrolujte, že poklice dobře sedí a je opatřena držátkem ze dřeva nebo jiného materiálu, který se při vaření nezahřívá.

Dalším důležitým doplňkem je napařovací mřížka a ve velké většině je k woku automaticky přibalována. Pokud tomu tak není, stačí si opatřit jakoukoli kulatou mřížku s patřičnými rozměry pro váš wok. Mřížka slouží k vaření pokrmů v páře či k udržení jejich stálé teploty. Během vaření v páře wok vždy přikryjeme pokličkou, aby pára neunikala. Po každém použití mřížku omyjeme mycím prostředkem a necháme dobře osušit.

Ostatní součásti – jako je děrovaná lžíce, s jejíž pomocí je možné vyjmout anebo naopak vložit do horkého oleje kousky surovin, či dřevěná špachtlička na míchání surovin – nejsou již tak podstatné. Můžeme je nahradit obyčejnou vařečkou a nějakým jiným děrovaným předmětem.

K vaření v páře se v čínské, thajské a jiné asijské kuchyni používá také **bambusový pařák** s poklicí ze stejného materiálu, který se dává do woku, na jehož dno nalijeme vodu (asi 2 cm ode dna). Hlídáme, aby se voda nevyvařila.

Výhody a nevýhody woku

Výhodou woku je, že pokrmy můžeme připravovat v jednom hrnci (tzv. „eintopf“). Zároveň můžeme například osmahnout maso a na zavěšené mřížce spařit zeleninu. Wok je kromě toho svým tvarem a oblým dnem přímo ideální pro míchání i většího množství surovin, které jinak z jiného hrnce nebo ploché pánve i při sebevětší opatrnosti vypadávají na sporák.

Wok využíváme jako jakoukoli jinou pánev nebo větší hrnec. Podle potřeby přípravy jídel. Není žádný problém.

Ve woku však nemusíme připravovat pouze čínská nebo jiná asijská jídla, ale i tradiční české nebo jiné pochoutky z evropské či jiné světové kuchyně.

Jedinou nevýhodou pro uživatele myček je to, že právě do těchto dnes moderních spotřebičů v žádném případě není vhodný. Je lépe wok hned po použití namočit a pak jemně houbičkou a saponátem umýt. Nikdy wok nedrhneme drátěnkou nebo práškem.

Rady pro úpravu pokrmů

Pokud budeme připravovat pokrm z čínské nebo jiné asijské kuchyně, je nutné dodržet zásady krájení a poté rychlé úpravy.

- Přísady krájíme buď na malé kousky nebo na nudličky, tzv. julienne (maso, zeleninu, ovoce apod.).
- U čínské kuchyně většinu času strávíme krájením surovin a jejich přípravou, samotné vaření trvá mnohem kratší dobu. Číňané a většina asijských národů totiž nepoužívá jako my, Evropané, vidličku a nůž, nýbrž hůlky, a je proto nezbytné, aby veškeré potraviny byly pokrájeny na malé kousky, které víceméně mají stejnou velikost a dusí se či smaží stejně dlouhou dobu.
- Maso se před samotnou úpravou většinou marinuje, omáčky se připravují předem, jelikož úprava pokrmů je většinou velice krátká a tudíž veškeré přísady musí být ihned po ruce.
- Čínská kuchyně je mnohdy jednoduchá, ale zato na talíři pestrá a velice lákavá. A nejen to. Je i chutná a hlavně zdravá. V čínské kuchyni se nepoužívá příliš mnoho tuku ani masa, převládá zejména zelenina. Ta se krájí rozmanitým, nevšedním způsobem, aby v každém strávníkovi vzbudila co největší chuť. Zeleninu krájíme až těsně před přípravou, aby neovadla a neosychala. Není divu, že si čínské kulinářství našlo své obdivovatele po celém světě.
- Kousky masa dáváme do dobře rozehřátého woku s rozpáleným olejem, protože povrch masa se uzavře a šťáva z něho nevyteče. Maso je pak šťavnaté a chutnější.
- Při opékání wok nejdříve rozehřejeme, pak přilijeme olej, který rozpálíme a potom teprve přidáme suroviny. Příprava jídel je ve woku poměrně rychlá.
- Většinou se maso v asijské kuchyni marinuje ve směsi vajec a škrobové moučky. Při opékání se pak maso odděluje od sebe nejlépe pomocí dvou vařeček, aby se k sobě neslepovalo.

Garam masala – směs indického koření. Směs může být složena buď pouze ze 2 nebo 3 druhů koření anebo také víc než 10. Doporučuje se používat vždy s mírou.

Glutaman (nebo **glutamat**) **sodný (wei-su)** – používá se jako ochucovadlo, ale jen v nepatrných dávkách a vždy na konci úpravy. Nesmí se vařit. Někomu můžeme způsobovat bolesti hlavy a je lépe pak toto koření vynechat. Navíc je obsažen v mnoha dovezených surovinách z Číny a jiných asijských států.

Jidášovo ucho (černé houby – **mu-er**, nazývané také „**čínské smrž**“), lze zakoupit v sušeném stavu a na rozdíl od ostatních lesních hub se dá několikrát ohřát. Před použitím je nutné tento druh hub na 20 minut ponořit do horké vody a nechat nabobtnat. Pak vodu vymačkáme a houby použijeme podle následujících receptů.

Koření pěti vůní (wu-fen) – směs anýzu, badyánu, hřebíčku, fenyklu a skořice.

Kukuřičná moučka či maizena – používá se k obalování masa nebo k zahuštění omáček a polévek. Místo maizeny je možné použít **solamyl**, tedy bramborovou moučku.

Kuskus pochází ze severní Afriky (Alžír, Maroko, Tunis) a původem je vlastně pokrmem Berberů. Je to speciální obilovina, vlastně krupice z tvrdé pšenice, zpracovaná na drobné kuličky. Samotná příprava je dost složitá a zdouhavá, ale dnes už na trhu můžeme koupit polotovary, který připravíme velice rychle. V hrnci uvedeme do varu zeleninový vývar nebo osolenou vodu se lžící másla. Pak sejme z plotny a přisypeme odměřené množství kuskusu a necháme 5 minut pod pokličkou nabobtnat. Potom jej načechráme vidličkou. Kuskus můžeme podávat všude tam, kde bychom použili rýži.

Ocet (rýžový) – používá se do různých omáček. Místo rýžového octa můžeme použít ocet vinný nebo jablečný.

Piniová jádra – jsou semena zralých šišek borovice – pinie a mají máslovo-oříškovou chuť. Z jader se připravuje např. známé pesto.

Roketa zvaná také **rukola** je rostlina, která svými listy i peprnou příchutí připomíná listy pampelišky. Pochází ze Středomoří a používá se zejména jako salátová zelenina, dále jako koření i k léčebným účelům. Mladé listy se používají zejména do salátů, mohou se jimi ale obložit i sendviče, bagety, jemně nasekanými lístky se dají ochutit pomazánky, omáčky nebo nádivky. V Itálii se používají jako obloha na pizzu nebo do těstovin.

Saké (rýžové víno) – lze nahradit suchým sherry nebo suchým vermutem.

Sójová omáčka – vyrobená z fermentovaných sójových bobů. Používá se téměř do všech čínských pokrmů. Je hodně slaná a jídlo není třeba příliš solit. Existuje několik druhů sójových omáček. Některé druhy jsou silnější než běžná sójová omáčka. Mezi ně patří šóju a tamari.

Shoyu (šóju) – omáčka vyrobená ze sójových bobů, mouky, pramenité vody a mořské soli. Připravená směs se nechává kvasit 18 měsíců. Obsahuje řadu bílkovin, minerálních solí, tuků, vitamínů a enzymů.

Tamari – je silnější než sójová omáčka nebo šóju, protože se do ní nepřidává mouka, nýbrž se získává čistým kvašením sójových bobů s přísadou mořské soli a pramenité vody. Používá se v menším množství, protože bývá hodně slaná.

Sójové výhonky – jsou vlastně semínka sójových bobů s klíčky a po biologické stránce jsou nejvýživnější ze všech semen. Sójové výhonky na rozdíl od ostatních semen je však nutno krátce povařit, jinak jsou těžko stravitelné. Většinou se nechává naklíčit zelená sója, jejíž naklíčená semena stačí povařit v menším množství mírně osolené vody 2–3 minuty. Sójové výhonky v konzervě není třeba vařit, stačí pouze slít nálev.

Šafrán – koření, které se dodnes sbírá ručně. Aby se získal 1 kg šafránu, je třeba sesbírat 150 000 květů, z nichž se odstřihávají nitky podobné bliznám. Používá se jen špetička. Může se nahradit kurkumou.

Šítake – sušené japonské houby známé pod názvem houževnatec shiitake. Používají se pouze kloboučky, které se využívají do polévek nebo do různých masových a zeleninových pokrmů. Před použitím je nutné je ponořit na 20 minut do vlažné vody, aby nabobtnaly. Pak je vymačkáme a použijeme v následujících receptech.

Tofu – sójový sýr (tvaroh).

Ústřicová omáčka – často používaná místo sójové omáčky. Je to hustá, hnědě zbarvená tekutina připravená z ústřic, které jsou předem povařeny v sójové omáčce a smíchané s různým kořením a mořskou vodou. Jakmile ji jednou otevřeme, je třeba ji uchovávat v chladničce.

Zázvor – v čínské kuchyni se používá zázvor čerstvý, oloupaný a pokrájený nebo nastrouhaný. Nemáme-li po ruce čerstvý zázvor, použijeme sušený, mletý. Toto koření patří mezi léčivé rostliny a tudíž se může konzumovat, na rozdíl od mnoha jiných koření, i večer.

Není-li uvedeno jinak, jsou recepty připravovány pro 4 osoby.

ASIJSKÁ KUCHYNĚ PŘIPRAVOVANÁ VE WOKU

Polévky

NUDLOVÁ POLÉVKA S VEJCI

1 l kuřecího vývaru (i z kostky), 25 g skleněných nudlí, 4 vejce, 3 jarní cibulky, 250 g mraženého hrášku, kousek (asi 5 cm) nastrohaného čerstvého zázvoru (nebo 1 lžička mletého), 2 lžíce sójové omáčky, 2 lžičky kukuřičné nebo bramborové moučky, sůl, pepř

Vývar uvedeme do varu. Plamen snížíme, přidáme nudle nalámané na menší kousky, drobně nakrájené bílé části cibulek (zelenou část necháme na později), hrášek, zázvor, sůl a pepř a asi 3 minuty necháme probublávat. Pak přidáme sójovou omáčku, moučku rozmíchanou v trošce vody nebo ve vývaru a mícháme do zhoustnutí. Polévku uvedeme znovu do varu, vmícháme rozšlehaná vejce a bez míchání je necháme srazit. Před podáním jednotlivé porce ozdobíme nasekanou zelenou částí jarních cibulek.

THAJSKÁ KUŘECÍ POLÉVKA S NUDLEMI

1 l kuřecího vývaru (i z kostky), 250 g vařeného kuřecího masa, 6 velkých listů čínské zelí, 150 g sterilované kukuřice (nebo nakládané kukuřičné klasy), 25 g skleněných nudlí

Kořenící směs: *1 lžíce sójové omáčky, 2 lžíce suchého vermutu, ½ lžičky glutamanu, ½ lžičky cukru, špetka soli*

Ve woku rozeřejeme olej. Vmícháme na kostičky nebo na nudličky nakrájené kuřecí maso a osmahneme ze všech stran. Maso vyjmeme a do oleje dáme na nudličky nakrájené čínské zelí, které smažíme asi 1 minutu. Přidáme kořenící směs a smažíme další minutu. Pak přilijeme vývar, přidáme nalámané nudle, kukuřici scezenou z nálevu nebo pokrájené kukuřičné klasy, vrátíme kuřecí maso, uvedeme do varu a pak na sníženém plameni vaříme ještě asi 2 minuty. Ihned podáváme.

KRŮTÍ POLÉVKA S HOUBAMI

1 l kuřecího vývaru (i z kostky), 250 g krůtích vykostěných prsou, 25 g skleněných nudlí, 3 houby Jidášovo ucho, kousek čerstvého zázvoru nebo 1 lžička mletého, 2–3 lžíce sójové omáčky, hrst pažitky, 2 lžíce oleje, sůl, pepř

Houby Jidášovo ucho dáme na 20 minut do horké vody. Pak je scedíme, odstraníme tuhé třeně a kloboučky nakrájíme na malé kousky. Ve woku rozpálíme olej, přidáme na nudličky nakrájená krůtí prsa a za stálého míchání je osmahneme dohněda. Pak je vyjmeme a zbytek oleje vylijeme. Wok omyjeme, přilijeme vývar, nakrájené houby, přidáme osmažené maso, nastrouhaný zázvor, sůl a pepř. Uvedeme do varu a pak na mírném plameni necháme 10 minut probublávat. Po 5 minutách přidáme nalámané nudle a dovaříme. Nakonec dochutíme sójovou omáčkou. Polévku nalijeme do misek a posypeme nasekanou pažitkou.

ŠPENÁTOVÁ POLÉVKA S TOFU

1 l vývaru (i z kostky), 250 g tofu, 250 g libového vepřového masa, 250 g čerstvého špenátu, 2 jarní cibulky, 1 lžička mletého zázvoru, špetka glutamanu, 2 lžíce oleje, sůl, pepř

Maso nakrájíme na nudličky, mírně osolíme, opeříme, ochutíme zázvorem a na oleji osmahneme dozlatova. Přidáme jemně nasekaný špenát a osmažíme společně. Přilijeme vývar, přidáme na kostičky nakrájené tofu a v polévce vaříme zvolna asi 7 minut. V závěru ochutíme glutamanem a na talířích posypeme jednotlivé porce jemně nasekanou jarní cibulkou.

Obměna: Místo špenátových listů můžeme na jaře využít mladé listy kopřivy.

PIKANTNÍ SLADKOKYSELÁ POLÉVKA

1 l kuřecího vývaru (i z kostky), 50 g libového vepřového masa, 50 g bambusových výhonků z konzervy, 3 houby Jidášovo ucho, 1 pórek, 2 vejce, 1 lžíce hladké mouky, 2 lžíce sójové omáčky, 1 lžíce (hnědého) cukru, 2 lžíce kukuřičné nebo bramborové moučky, ½ lžičky pikantní čili omáčky (viz s. 71) nebo kousek feferonky, 1 lžíce oleje, sůl, špetka bílého pepře

Houby dáme na 20 minut do horké vody. Pak je scedíme a vychladlé je jemně nasekáme. Maso nakrájíme na kostičky, osolíme, opeříme a poprášíme moukou. Očištěný pórek nakrájíme na kolečka. Scezené bambusové výhonky pokrájíme na jemné nudličky. Na oleji osmahneme vepřové maso, pak přilijeme horký kuřecí vývar a necháme přejít varem. Přidáme pokrájené houby, pórek, bambusové výhonky a na mírném plameni povaříme asi 5 minut. Po této době přidáme do polévky dobře rozšlehaná vejce a bez míchání je necháme ztuhnout. Pak přimícháme moučku máčenou se 4 lžícemi vody, sójovou omáčkou, čili omáčkou a cukrem a směs přilijeme do polévky. Mícháme do zhoustnutí a ihned podáváme.

RYBÍ POLÉVKA SE SKLENĚNÝMI NUDLEMI

1 l vývaru (i z kostky), 25 g skleněných nudlí, 300 g filé z tresky (nebo jiného druhu ryby), konzerva sterilované kukuřice (400 g), kousek čerstvého zázvoru nebo 1 lžička mletého, 2 lžíce sójové omáčky, 1 lžíce kukuřičné nebo bramborové moučky, hrst petrželky, sůl, pepř

Vývar, sójovou omáčku a nastrouhaný zázvor pomalu přivedeme ve woku do varu a pak necháme 5 minut probublávat na mírném ohni. Mezitím nakrájíme na velmi jemné nudličky rybí filé, které společně s nalámanými skleněnými nudlemi a scezenou kukuřicí přidáme do vývaru, a necháme vařit dalších asi 5 minut. Polévku nakonec zahustíme moučkou rozmíchanou předem s trochou vody, podle chuti osolíme, opepříme a podáváme posypanou nasekanou petrželkou.

THAJSKÁ KREKETÍ POLÉVKA S CITRONOVOU TRÁVOU

800 ml vývaru, 25 g rýžových nudlí, 100 ml bílého vína, 250 g mražených předvařených loupáných krevetek, 1 citron nebo limetka, 2 stonky čerstvé citronové trávy, kousek čerstvého zázvoru (asi 5 cm), 3 jarní cibulky, 2 stroužky česneku, výhonky munga – na ozdobení podle chuti, 2 jarní cibulky, hrst máty a koriandru, 2 lžíce oleje, sůl, pepř

Polorozmražené krevetky osmahneme s nasekaným česnekem na oleji. Zároveň je osolíme a opepříme. Pak je vyjmeme. Limetku nebo citron spaříme vroucí vodou, rozkrojíme napůl a nakrájíme pak na tenké plátky. Oloupaný zázvor nahrubo nastrouháme, jarní cibulku (pouze bílou část) nakrájíme na kolečka, stonky citronové trávy rozmačkáme střenkou nože a nakrájíme na asi 2 cm dlouhé kousky. Všechny uvedené suroviny osmahneme na zbývajícím tuku po krevetkách. Pak přilijeme vývar a víno, uvedeme do varu a ne-

cháme zvolna probublávat 10 minut. Vývar přecedíme, do hrnce i s přecezeným vývarem vrátíme krevetky a prohřejeme je. Mezitím připravíme podle návodu na obalu rýžové nudle, které rozložíme na dno menších asijských hlubokých misek. Zalijeme je připraveným vývarem s krevetkami a ozdobíme podle chuti výhonky munga, zelenou částí nasekané jarní cibulky a čerstvými lístky máty a koriantru. Všechny uvedené ozdoby můžeme podávat zvlášť na talířku.

ASIJSKÁ POLÉVKA NA KARI KOŘENÍ

1 l vody, 80 g rýže, 1 bujonová kostka, 300 g kuřecích vykostěných prsíček, 2 mrkve, 1 cibule, 2 jablka, 250 ml mléka, 2 lžíce kukuřičné nebo bramborové moučky, 1 lžička nastrouhané citronové kůry, 2 lžíce másla, 1 lžíce kari koření, sůl

Na másle osmahneme oloupaná, jádřinců zbavená a na kostičky nakrájená jablka. Na kousky nakrájená kuřecí prsíčka obalíme v kari koření, přidáme k jablkům a osmahneme je za stálého míchání dozlatova. Pak přidáme důkladně propláchnutou rýži, vmícháme nastrouhanou mrkev, nadrobno nakrájenou cibuli, trochu soli a podusíme asi 2 minuty pod pokličkou. Zalijeme vše horkou vodou, přidáme rozdrobenou bujonovou kostku a vaříme doměkka. Když je polévka hotová, smícháme moučku s mlékem, nastrouhanou citronovou kůrou z důkladně omytého (nejlépe chemicky neošetřeného) citronu a za stálého míchání vaříme do zhoustnutí.

Poznámka: *V Číně se polévky podávají na závěr menu, tedy jako poslední chod, a to proto, aby se tekutinou „spláchla“ všechna požitá krmě. Má to určitě svoji logiku a do vlády francouzského krále Ludvík XVI. se i v Evropě polévky jedly nakonec. Jak známo, hutné polévky dokážou dobře nasytit a někdy postačí jako jediný chod rychlejší večeře nebo oběda. Aby Ludvík umlčel hladový nespokojený francouzský lid, rozhodl, že se polévka bude podávat jako první chod. Tento zvyk se ve Francii brzy ujal a rozšířil se i do ostatních evropských zemí. Od té doby se asi traduje i známé české pořekadlo: Polévka je grunt a maso špunt.*

Karina Havlů

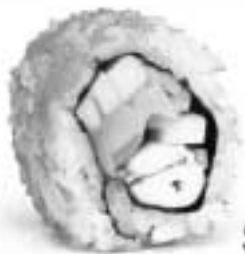
PÁNEV WOK POKRMY NEJEN ASIJSKÉ

Fotografie Isifa Image Service s. r. o.
Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
roku 2007 jako svou 795. publikaci
Vydání první. AA 4,16. Stran 128
Odpovědná redaktorka Blanka Koutská
Vytiskla tiskárna Ekon, Jihlava
Doporučená cena 138 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.
Praha 3, Víta Nejedlého 15
e-mail: info@ivysehrad.cz
www.ivysehrad.cz

ISBN 978-80-7021-906-5

Zdravá a racionální výživa



Obchod
s japonským
a orientálním zbožím



SUSHI
Mořské řasy

Hana Trading s. r. o.

Michelská 55

141 00 Praha 4

Czech Republic

tel. +420 261 216 741-2

fax +420 261 219 314

e-mail: info@susi.cz

<http://www.susi.cz>

originální
japonské suroviny
ryby, rýže
řasy na sushi
wasabi
nakládaný zázvor
zelené čaje
jídelní hůlky
orientální keramika
hrnce na vaření rýže
učebnice japonštiny
dárkové předměty