

Asijská kuchyně



Obsah

1 - 2

ASIE

3 - 4

Základní suroviny asijské kuchyně

5 - 6

Různorodost asijské kuchyně? - ROZHOVOR

7 - 8

Stereotypy mají Češi i Vietnamci - ROZHOVOR

9 - 20

ASIJSKÉ RECEPTY



ASIE

Asie je se svou rozlohou 43 540 000 km² největším světadílem na světě a zabírá téměř třetinu veškeré světové pevniny. Je však také nejlidnatějším kontinentem, počet obyvatel zde již překročil hranici 4 miliard a stále stoupá. Šest z deseti obyvatel světa žije právě v Asii. Asie je od Evropy oddělena pohořím Ural a od Afrického kontinentu Suezským průplavem.

Asii omývá Severní ledový oceán, Tichý a Indický oceán a také několik moří, například moře Laptěvů, Východosibiřské, Beringovo, Ochotské, Japonské, Žluté, Jihočínské a Arabské moře. Díky obrovské rozloze Asie jsou zde markantní rozdíly, jak v podnebí, přírodních podmínkách, vyspělosti jednotlivých zemí či náboženství. Třeba na severu v Rusku najdeme chladnou a nehostinnou Sibiř, zatímco na jihu v Indonésii tropickou teplou oblast. Vegetační pásy tady zastupuje tundra, tajga, stepi, lesostepi, pouště i polo-pouště.

Celý kontinent je převážně hornatý. Průměrná nadmořská výška činí 940

metrů. Nejvyšší horou Asie a zároveň i celého světa je Mt. Everest měřící úctyhodných 8 848 metrů nad mořem. V Himálaji se nachází většina nejvyšších hor na světě. Z dalších významných pohoří můžeme jmenovat ještě Kavkaz, Altaj, Hindukúš a Ural. Oproti tomu je zde také nejnižší bod planety Mrtvé moře v Izraeli, které leží v proláclině -394 metrů. Nížiny najdeme převážně na Sibiři. Je zde Západosibiřská a Severosibiřská rovina. Také na východě Číny u pobřeží Žlutého moře se rozkládá Velká čínská nížina a na severu Indie Indoganžská nížina. V Asii jsou také četné pouštní oblasti, například poušť Gobi, Taklamakan, Velká solná poušť a pouště na Arabském poloostrově.

Pobřeží Asie je velmi členité, najdeme zde spoustu poloostrovů, ostrovů a souostroví. Největším ostrovem je Borneo s rozlohou 737 000 km². Dále zde najdeme souostroví Velké a Malé Sundy, Filipíny, Japonské ostrovy, Kurily a v Indickém oceánu Srí Lanku či Maledivy. Největší řekou protékající Asií je Jang-c'-t'ang s délkou 5 700 km.

Dalšími významnými toky jsou Žlutá řeka, Mekong, Ganga, Indus, Ob, Jenisej a Lena. Největší vodní plochou je jezero Kaspické moře s rozlohou 395 000 km².

V Asii vznikla snad veškerá světová náboženství. Žijí zde jak buddhisté, hinduisté, židé, tak i křesťané či muslimové. Nejlidnatější zemí světa a tohoto kontinentu je Čína s 1 312 897 300 obyvateli, za ní následuje Indie. Asie je také oblastí, kde v dávných dobách žily vyspělé kultury jako byli Chetitové, Sumerové, Hebrejci nebo Babylóňané. Jsou zde zastoupeny všechny lidské rasy, převažují mongoloidní.

Patrné jsou velké rozdíly ve vyspělosti a bohatství asijských zemí. Nejvyspělejší je Japonsko, bohaté jsou také státy Perského zálivu mající bohaté zásoby ropy. Takovými státy jsou Katar, Kuvajt či Spojené arabské emiráty. Nepál, Jordánsko a Jemen představují nejchudší státy.



Základní suroviny asijské kuchyně

Jihovýchodní asijská kuchyně

Jihovýchodní asijská kuchyně dává silný důraz na lehkost připravených jídel se silnou aromatickou složkou, která nabízí takové příchutě jako citrusy a byliny, například máta, koriandra bazalka. Ingredience v regionu jsou v kontrastu s těmi ve východoasijské kuchyni, jelikož používá namísto rybí omáčky omáčku sójovou a začleňuje přísady jako jsou galangal, limetka a citrónové trávy. Metody vaření zahrnují vyváženě smažení, vaření napařování.

Východoasijská kuchyně

Východoasijská kuchyně zahrnuje čínská, japonské, korejská, mongolské, a tchajwanská jídla. Ide o nejvíce obydlenou oblast na světě a má tak mnoho regionálních kuchyní (zejména v Číně). Mezi příklady

základních potravin patří rýže, nudle, mungo fazole, sójové boby, mořské plody (Japonsko má nejvyšší spotřebu mořských plodů na obyvatele), skopové (Mongolsko), bok choy (Čínské zelí), a čaj.

Jihoasijská kuchyně

Jihoasijská kuchyně, také známý jako Desi kuchyně, zahrnuje kuchyně Indického subkontinentu. Potraviny v této oblasti světa jsou ochucené různými druhy chilli, černým pepřem, hřebíčkem a dalšími silnými bylinami a kořením spolu s ochuceným máslem a ghí. K výrobě kari se často používá kurkuma a kmín.

Mezi běžně používaná masa patří maso jehněčí, kozí, kuřecí a ryby. Hovězího masa se využívá méně často než v západních kuchyních, protože skot má v Hinduismu zvláštní

místo. Zákazy konzumace hovězího se týkají také masa vodních buvolů a do určité míry i jaků. Vepřové maso je považováno za tabu položky potravin tabu, protože všichni Muslimové a většina Hinduistů se mu vyhýbají.

Středoasijská kuchyně

Většina středoasijských národů má podobné typy kuchyně, a to jak navzájem tak i se podobají i kuchyním sousedních oblastí -západní a východní Asie, zejména mongolské. Jídlo známé jako "plov", nebo "oš", například, je rozšířená varianta pilafu. Nicméně mnoho ze zmíněných zemí používá jako nejčastější maso koninu a skopové, podobně jako maso hovězí. To je díky k mongolské kuchyni. V Kazachstánu a Kyrgyzstánu se kuchyně vyvinula tak,



aby vyhovovala potřebám nomádského životního stylu.

Kumis je rozšířený nápoj mezi turkickými národy, zejména ve Střední Asii. Střední Asie je také známá díky faktu, že je kolébkou jogurtu. Ten je podobně jako kumis, to je rozšířený mezi turkickými národy.

Západoasijská kuchyně

Blízkovýchodní kuchyně je kuchyní různých zemí a národů na Blízkém Východě. Kuchyně tohoto regionu je rozmanitá a zároveň má určitý stupeň homogenity. Mezi běžně používané přísady patří luštěniny, olivy a olivový olej, pita, med, sezamová semínka, datle, škumpa, cizrna, máta a petržel. K oblíbeným patří kibbeh a shawarma.

Jehněčí a skopové byly na Blízkém Východě vždy oblíbenými druhy masa. Vepřové maso

je zakázáno jak islámem tak v judaismu, a jako takový se v regionu jí jen zřídka. Významnou metodou přípravy masa je grilování, nebo kebab. Další formou přípravy masa v regionu jsou masové a zeleninové vývary podávané s rýží, bulgurem nebo chlebem.

Severoasijská kuchyně

Severoasijská kuchyně je často synonymem pro ruskou kuchyni, protože celá Severní Asie je součástí ruské Federace. Nicméně v některých kulturách nebo v oblastech Sibíře mají své vlastní kuchyně, jako je například kultura Jakutů (nebo Sakha) a Jamalů. Buryati mají také svou vlastní kuchyni, i když je velmi podobná kuchyni mongolské.

Pelmeně, původně permické nebo ugrické

jídlo, vstoupily do tradiční ruské kuchyně, ale pro svou oblast původu mohou ještě být považovány za součást kuchyně jamalské. Někteří spekulují, že jsou zjednodušenou verzí Čínského kung-pao. Na Sibíři se pelmeně mrazí venku, aby se zachovalo maso uvnitř během dlouhé zimy. V Jamalu jsou běžnější jiné typy sušení a uchování. Klíčové přísady ve většině severní sibiřské kuchyně tvoří ryby a brusinky.



Kouzlo asijské kuchyně? Různorodost surovin i chutí, říká šéfkuchař Štift

Televizní diváci znají Jiřího Štifta především jako porotce ze soutěže MasterChef. Gurmáni ho znají mnohem déle, a to jako jednoho z nejlepších českých šéfkuchařů, který po Zdeňku Pohlreichovi převzal restauraci Alcron. Rád vaří i doma pro svou rodinu a oblíbené recepty vybral do nové kuchařky Muži sobě. "Je jedno, jestli vaří muž, nebo žena, důležité je, aby je to bavilo a jídlu dali potřebnou péči, um a lásku," říká v rozhovoru.

Redaktor: Podobně jako mnoho vašich kolegů jste pracoval na zámořské výletní lodi. Čím práce na moři kuchaře tolik láká? Rozhodně je to dobrodružství a plnění si dětských snů. Já měl štěstí, že jsem pracoval na Queen Elizabeth II. a po dobu mého působení byla loď zrovna na cestě kolem světa. Navíc tam také hrála svou roli doba. Pracoval jsem na lodi na přelomu roků 1998–99 a tenkrát to byla jedna z mála možností, jak získat pracovní povolení v zahraničí. Dnes to mají mladí kuchaři s praxí jednodušší. Prostě si sbalíte kufr a druhý den můžete pracovat třeba v Londýně.

Redaktor: V hotelu Alcron jste se poté stal šéfkuchařem po Zdeňku Pohlreichovi. Jaké bylo převzít kuchyň právě po něm?

Do Alcronu jsem nastoupil po návratu z lodi a bylo to velmi dobré rozhodnutí. Měl jsem

možnost dva roky pracovat se Zdeňkem Pohlreichem a otevřít s ním restauraci Alcron. Upřímně, ze spolupráce se Zdeňkem čerpám doposud a vím, že je stále co se od něj naučit. Po dvou letech mého působení v Alcronu se Zdeněk rozhodl, že si otevře vlastní podnik, a mě doporučil jako svého nástupce. Upřímně to bylo dost velké sousto, převzít v 27 letech kuchyň po Pohlreichovi. Trvalo nějakou dobu, než jsem si vybudoval potřebnou autoritu, a s některými kuchaři jsem se musel rozejít. Samozřejmě jsem se dopouštěl spousty začátečnických chyb, protože žádná škola vás na pozici šéfkuchaře nepřipraví. Ale byl to největší zlom v mé kariéře a jsem za něj doposud velmi vděčný. V Alcronu jsem prožil nejšťastnější kulinářské období, měl jsem skvělou partu kuchařů a vařili jsme zatraceně dobře.

Redaktor: Na svém nynějším působišti, v hotelu Mandarin Oriental, připravujete hlavně asijské speciality. Co vás láká na asijské kuchyni a jak vás naplňuje kombinace asijské a české kuchyně?

Asijská kuchyně k Mandarinu prostě patří. Já se s originálním asijským jídlem setkal poprvé při své práci na lodi a jsem moc rád, že jsem se k němu v Mandarinu mohl vrátit.

Kouzlo asijské kuchyně je v různorodosti surovin a chutí. Asie je největší kontinent s velmi rozdílnými kulturami, podnebí, surovinami. Škála receptů je nevyčerpatelná a nikdy vás nezačne nudit. V restauraci

Essensia podáváme asijská jídla a druhá část menu je věnovaná sezonní české – evropské kuchyni. Zachováváme klasické postupy a recepty. Fusion východních a západních kuchyní mě nebaví.

Redaktor: Jaký je váš vztah k české kuchyni?

Českou kuchyni miluji a vím o ní určitě víc, než o kterékoliv zahraniční. Česká kuchyně je velmi silná v polévkách, regionálních jídlech, skvělá jsou dušená jídla, kterým se musíte při vaření věnovat, sezonní suroviny jako houby a zvěřina a pochopitelně nepřekonatelné teplé dezerty.

Redaktor: Čtenáři vás ale znají asi hlavně jako porotce z televizní soutěže MasterChef. Proč jste tuto nabídku přijal a co vám to přineslo?

Dlouho jsem si chtěl vyzkoušet spolupráci s televizí a MasterChef byl rozhodně skvělá příležitost. Po více než dvaceti letech jsem chvíli nebyl v kuchyni a zjistil, že se lidé mohou žít i jinak. Kuchaři jsou specifická banda podivínů, jste 14 hodin denně 5-6 dní v týdnu ve špatně větrané místnosti bez oken, plné stresu a pološílenců, bez kterých postupem času nemůžete být.

Redaktor: Nedávno jste se zúčastnil pražského maratonu a dokončil ho v čase 4:48, což je obdivuhodný výkon. Jak jste se připravoval a jak jste se cítil v kuchyni pár dní poté?

Mám rád výzvy a tohle byla jedna z nich. Prostě tak dlouho mluvíte o tom, že chcete uběhnout maraton, až se k vám nějaký jiný blázen přidá a pak už to musíte udělat. Sport mě baví a pravidelně jezdím do práce na kole, maraton jsem bral jako další motivaci k tréninku. Rady, co vše máte udělat při přípravě na maraton, jsem si přečetl asi týden před startem a zjistil, že kromě toho, že to máte říct hodně lidem, aby vám bylo blbě závod nedokončit, jsem nedodržel nic. No, ale povedlo se. Čas není nic moc, ale příště se polepším a snad ani nebudu dva dny po závodě chodit ze schodů pozadu.

Redaktor: Vaříte i doma? A jak vybíráte jídla pro domácí vaření?

Doma vařím moc rád. Jídla pochopitelně vybírám tak, aby je jedly moje dcerky Klárka a Karolínka. S manželkou se zatím musíme podřídít.

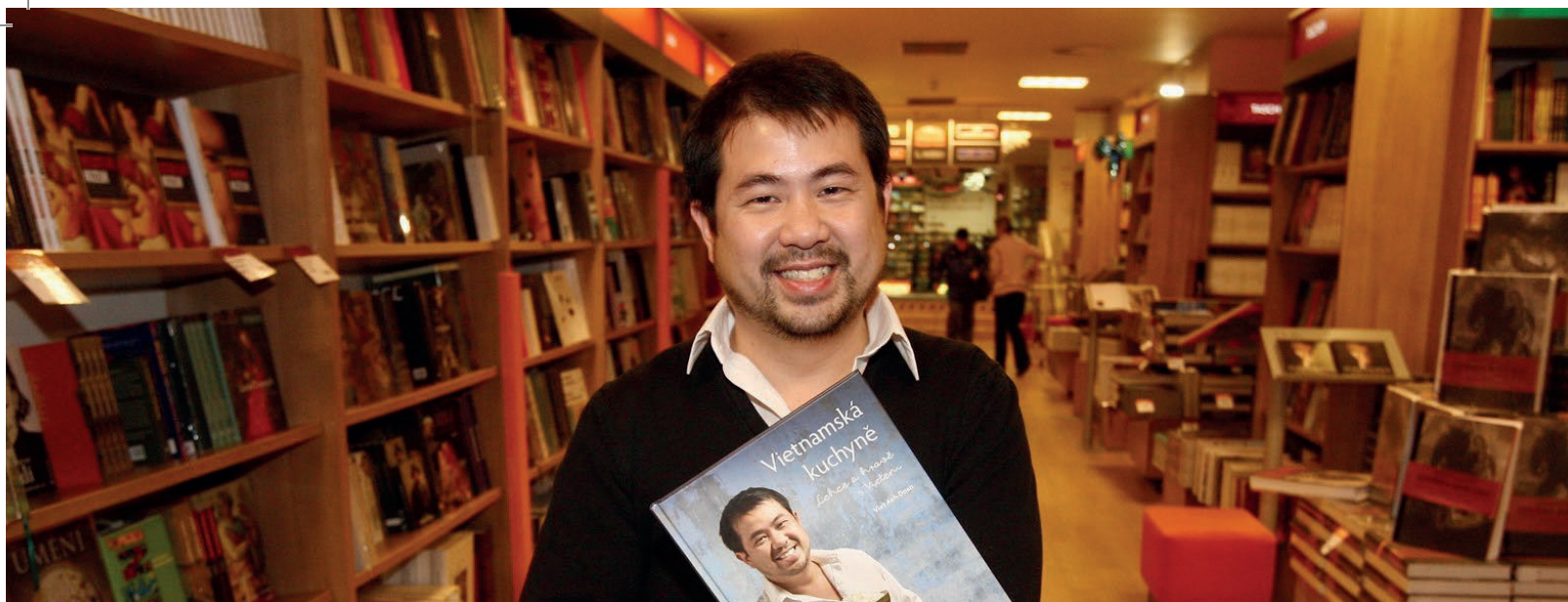
Redaktor: Jste jedním z kuchařů, kteří se podíleli na přípravě kuchařky Muži sobě. Jak jste vybíral recepty pro tuto kuchařku? A který z nich je váš nejoblíbenější?

Témata byla daná a jídla jsem vybíral ta, která mám rád a která se dají v domácích podmínkách snadno uvařit. Největší radost mám z rýžového nákypu. Je to jídlo, které jsem ve školní jídelně nenáviděl, ale řekl jsem si, že se to přece musí dát uvařit dobře. A taky, že to jde, tento recept je skvělý.

Redaktor: Zmiňovaná kuchařka Muži sobě je určena především mužům. Co myslíte, jsou muži lepší kuchaři než ženy?

To je pro mě ohraná a nudná otázka. Je jedno, jestli vaří muž, nebo žena, důležité je, aby je to bavilo a jídlu dali potřebnou péči, a lásku. Stejně většinou chlapi vaří pro ženy a ženy pro chlapy. Vždyť by nám to jídlo samotným nechutnalo.





Viet Anh Doan: Stereotypy mají Češi i Vietnamci

Je mu jedenatřicet let, v Čechách žije od svých pěti, pracuje jako bankovní úředník a kamarádi mu někdy říkají Lojzo. Na obrazovce se ale objevuje jako Vietnamec Liu, který prodává ve večerce. „Stereotypy o tom, jak vypadá a co dělá Vietnamec, mají Češi pořád. Ale obráceně to platí taky!“ směje se.

Viet a Ivy hrají otce a dceru, ve skutečnosti je dělí jen devět let.

Viet a Ivy hrají otce a dceru, ve skutečnosti je dělí jen devět let.

Rád zkouší nové věci, a tak neodolal pobídce svého kamaráda, at' odpoví na výzvu televize, která hledala pro natáčení seriálu Vietnamce. „Řekl jsem si, proč ne, a na výzvu jsem odpověděl. Že mě pozvou na casting, jsem ani nedoufal,“ vypráví Viet Anh bezvadnou češtinou. Pozvali ho a vyhrál. Dostal nabídku hrát v seriálu Ohnivý kuře o čtrnáct let starší postavu, než je sám, navíc otce dospělé krásky, která nestačí dávat nápadníkům košem.

Přepíná do vietnamštiny

Role Vietnamce, jak si ho mnozí předsta-

vují, mluvícího špatnou češtinou a prodávajícího ve večerce, mu rozhodně nepadla jako ulitá. V běžném životě je jí na hony vzdálen. „Chvilí jsem na to zíral a přemýšlel jsem, jak bych to mohl asi zahrát. Bylo pro mě zajímavé hrát cizince, co neumí česky. Nebo to aspoň předstírá kvůli okolí.“

„Přišel jsem na to, že když si v hlavě přepnu do vietnamštiny, jde mi pak snáz mluvit hatmatilkou,“ vysvětluje svůj fígl. Kvůli natáčení musel skloubit své zaměstnání s prací před kamerou. O tom, že zaujal, svědčí skutečnost, že ho na ulici stále někdo zdraví. Na pozornost si nezvykl a diví se jí. Zvláště když jedním ze stereotypů českého myšlení, z něhož si utahuje ve svém videoblogu, je to, že Čechům připadají všichni Asiaté stejní.

„A mě přitom zase naši někdy považují za Číňana či Korejce. Z jejich pohledu se nechovám jako typický Vietnamec,“ prozrazuje mladý muž, který se věnuje bojovému umění aikido a miluje hry všeho druhu. Počítačové, na telefonu i ty deskové. Zvláště nad šachovou partií vydrží

dumat dlouho a rád.

Kuchaři Burák (Jan Dolanský) a Mike (Jakub Prachař) se s konkurencí svojí hospody, večerkou asijského obchodníka Liu, v seriálu Ohnivý kuře vypořádali po svém. Kuchaři Burák (Jan Dolanský) a Mike (Jakub Prachař) se s konkurencí svojí hospody, večerkou asijského obchodníka Liu, v seriálu Ohnivý kuře vypořádali po svém.

Zapadl dobře

Jeho otec dostal v roce 1989 nabídku pracovat jako atašé na vietnamském velvyslance v Praze. Přemístil se sem s rodinou, tedy i s manželkou a dvěma syny. „Můj starší bratr je na chlup přesně o devět let starší než já. Má narozeniny ve stejný den a dlouho mě neměl rád, protože jsem mu zkazil oslavu. Musel se se mnou dělit o dort,“ žertuje Viet Anh.

Nicméně listopad '89 zamíchal se společenskými poměry a rodina, která se tu rozhodla zůstat, se jako mnoho jiných Vietnamců pustila do drobného podnikání. Šlo dobře až do roku 2002, kdy při-

šly ničivé povodně a Doanovy připravily o majetek. „Naši měli stánek na tržnici a ten vzala voda,“ vzpomíná na těžké chvíle. Začínali znovu, to už byl Viet Anh na gymnáziu.

Má pocit, že do české společnosti zapadl dobře. Česky se naučil už ve školce, kde to šlo snadno. „Děti komunikují i jinak než verbálně, což je pro osvojení jazyka výhodné,“ myslí si. Ostatně, za určitou izolací vietnamské komunity stojí podle něj právě jazyková bariéra.

„Ta se týká spíš generace našich rodičů. Pro ně bylo těžší naučit se česky než pro nás, kteří jsme tu vyrostli a chodili do školy. Kupříkladu moje maminka se nenaučila moc česky a nemá ani mnoho českých přátel. U mě je to jiné. Přátele mám jak mezi Čechy, tak mezi Vietnamci. Nerozděluju lidi podle rasy nebo původu, ale podle toho, jací jsou a s kým si rozumím.“

Viet Anh si coby Vietnamec Liu bere na paškál nejrůznější stereotypy, které mají Češi o Vietnamcích. Třeba ten, že jedí psy, ztvárnil pomocí sekyrky a kečupu.

Viet Anh si coby Vietnamec Liu bere na paškál nejrůznější stereotypy, které mají Češi o Vietnamcích. Třeba ten, že jedí psy, ztvárnil pomocí sekyrky a kečupu.

Dělá si legraci z Čechů i z Vietnamců

Setkal se někdy s nepřátelstvím kvůli svému původu? „Jistěže. Nějaký blb se vždycky najde,“ směje se. „Ano, párkrát se se mnou někdo chtěl prát, protože jsem Vietnamec. Neutíkám moc rychle, a tak se věnuju aikidu. A to celkem zabírá.“ Není ani výjimkou, že mu lidé tykají.

„Většinou to беру s nadhledem, ale jsou dny, kdy na to opravdu nemám náladu. Ti

lidé snad spadli z pralesa, říkám si někdy.“ To je jeden z nešvarů, který si vzal na mušku ve svých krátkých videobložích. Vznikly jako experiment v rámci seriálu Ohnivý kuře, kde účinkuje. Jeho krátká videa umístěná na internetu plná vtipných hlášek, postřehů a nadsázky se těší veliké oblibě.

Češi nám někdy podsouvají, že v Asii jíme všechno, i psy a kočky. Je to do jisté míry pravda, což ale neznamená, že je tady odchytáváme na ulici a servírujeme v restauracích.

Viet Anh alias Liu tam vysvětluje, že ne každý Vietnamec neumí mluvit česky, anebo zavítá i s kamerou na trénink bojového umění. Většina diváků to bere s humorem, jako třeba scénku, při níž Viet Anh vaří a na kuchyňské desce mezi kastroly a hrnci mu sedí velká domácí kočka. Někteří se tím baví, našli se ale i tací, které to trochu rozčílilo.

„Češi nám někdy podsouvají, že v Asii jíme všechno, i psy a kočky. Je to do jisté míry pravda, což ale neznamená, že je tady odchytáváme na ulici a servírujeme v restauracích!“

Najdi si krajanku!

Na vietnamskou kuchyni, která se v současné době těší veliké oblibě, nedá dopustit. Sám vaří často a s potěšením k velké radosti svojí o rok mladší přítelkyně Veroniky. Je to Češka a on jí má moc rád. Je skvělá, říká o ní. Je rád, že se neřídil radami některých přátel, že klidný, šťastný a spokojený bude jedině s Vietnamkou.

„Myslím, že to je jedno, pokud se ti dva mají rádi,“ říká. „Ale mezi starší generací, která je dost tradiční, převládá názor, že vietnamské dívky jsou více pro rodinu

a mají méně ambicí než Češky. Jsou raději, když jim děti přivedou domů krajana. To myslím platí o Češích taky.“

Stalo se mu, že v obchodě, kde nakupoval, ho jiný kupec oslovil jako obsluhu. „Když Vietnamec, tak prodává, ne?“ směje se. Ví ale moc dobře, že stereotypy v myšlení se nevyhýbají nikomu. „Ponožky v sandálech a řízky na cesty,“ odpovídá na otázku, jak si mohou Vietnamci představovat průměrného Čecha. „A miluje slevy!“

Úsměv zakrývá rozpaky

Ve Vietnamu nebyl už deset let a chtěl by se tam zase podívat. Občanství má české, ale své jméno přizpůsobil zdejšímu zvyklostem. Ve Vietnamu se totiž uvádí nejprve příjmení, pak teprve křestní jméno. „Viet Anh je jedno jméno. A Doan je příjmení,“ upřesňuje. Netrápí ho, když ho někdo osloví Lojzo, což je česká přezdívka, kterou mu dali spolužáci na gymnáziu. „Mnoho Vietnamců si nechává říkat českými jmény, není na tom nic špatného. Svědčí to o ochotě akceptovat zdejší společnost a její kulturu.“

Na svou rodnou zemi vzpomíná jako na mraveniště, kde se mnoho věcí řeší s nadhledem. „Snažím se být pozitivní i tady. Taky se často smějeme. Ale pozor, když se směje Asiat, nemusí to znamenat dobrou náladu. Často se úsměvem překrývají rozpaky nebo nervozita.“

Jestli se bude dál věnovat herectví, neví. Jeho seriálová dcera, studentka vysoké školy ekonomické Ivy Hoang, by se jako herečka prosadila ráda. „Ona je ta krásnější z naší dvojice,“ vysekl jí na závěr poklonu její seriálový otec.



Krůtí kuličky

s koriandrem, soba a green tea nudlemi



30 minut



4 porce

Ingredience

- panko strouhanka 1/4 hrnku
- krůtí maso 600 g
- vejce 1 ks
- zázvor 2 cm
- česnek 2 stroužky
- chilli paprička 1 ks
- koriandr 1 hrst
- jarní cibulka 2 ks
- sójová omáčka 1 lžice
- sezamový olej 2 lžičky
- sůl

Omáčka

- sójová omáčka 2 lžice
- sezamový olej 1 lžička
- limetová šťáva 1 lžice
- voda 2 lžice
- jarní cibulka

Na ozdobu

- sezamová semínka
- čerstvé chilli

Postup

Krůtí maso pomelte, zázvor a česnek nasekejte najemno. Koriandr, chilli a cibulku pokrájejte. Smíchejte veškeré ingredience dohromady a dejte do lednice na půl hodiny odpočinout. Směs vyndejte z ledničky, namočte si ruce vodou a tvarujte kuličky.

Varianta 1

Dejte do zapékací nádoby a pečte v předem vyhřáté troubě do zhnědnutí.

Varianta 2

Kuličky osmažte v oleji na pánvi.

Kuličky z trouby jsou trochu tužší na povrchu, ale zase dietnější než smažené.

Omáčka

Na omáčku prošehejte všechny ingredience v misce a nechte stranou.

Servírujeme

Kuličky můžete podávat s pohankovými soba nudlemi, nudlemi ze zeleného čaje nebo nudličkami z cukety. Soba i nudle ze zeleného čaje uvařte podle návodu, scedte a propláchněte pod studenou vodou. Při podávání zalijte připravenou omáčkou. Cuketu nastrouhejte nebo nakrájejte na tenké nudličky julienne a na troše oleje minutku restujte. Podávejte s omáčkou a s opraženým bílým sezamem, koriandrem a chilli nitěmi.





Tofu

s černým pepřem



30 minut



4 porce

Ingredience

- pevné tofu 800 g
- rostlinný olej na smažení
- kukuřičná mouka na obalení tofu
- máslo 150 g
- malé šalotky nakrájené na tenká kolečka 12 ks (350 g)
- červené chilli papričky s jemnější chutí nakrájené na tenká kolečka 8 ks
- prolisovaný česnek 12 stroužků
- nadrobno nakrájený čerstvý zázvor 3 lžíce
- sladká sójová omáčka (kecap manis) 3 lžíce
- světlá sójová omáčka 3 lžíce
- tmavá sójová omáčka 3 lžíce
- cukr krupice 2 lžíce
- nahrubo rozdrčený černý pepř 5 lžic
- malé a tenké jarní cibulky nakrájené na kousky dlouhé asi 3 cm 16 ks

Postup

Nejprve připravte tofu. Do velké pánve nebo woku nalijte asi 5 mm oleje, zahřejte ho. Tofu nakrájejte na kostky o hranách dlouhých zhruba 3 cm a obalte je v kukuřičné mouce. Nadbytečnou mouku setřepete a tofu osmažte v horkém oleji za stálého obracení dozlatova (nedávejte do oleje příliš mnoho kousků najednou). Hotové kousky odkládejte na vrstvu papírových utěrek.

Olej z pánve vylijte, pánev vytřete a potom v ní rozehejte máslo. Přidejte šalotky, chilli papričky, česnek a zázvor a na slabém až středně silném ohni je za občasných zamíchání opékejte asi 15 minut. Všechny přísady by měly být lesklé a zcela měkké. Vmíchejte do nich všechny druhy sójové omáčky, cukr a nakonec drcený černý pepř.

Tofu prohřívejte v omáčce (zhruba 1 minutu). Nakonec přidejte kousky jarních cibulek a zamíchejte. Tofu s černým pepřem podávejte horké, s rýží uvařenou v páře.



Větnamské kuře

na karamelu



30 minut



3 porce

Ingredience

- vykostěná kuřecí horní stehna 450 g
- olej 2 lžíce
- česnek, prolisovaný 3 stroužky
- paprička jalapeño nakrájená na kolečka 1/2 ks

Marináda

- cukr 1 lžíce
- rybí omáčka 1 lžíce
- černý pepř

Karamelová omáčka

- rybí omáčka 1 lžíce
- voda 3 lžíce
- cukr 1/2 lžíce
- rýžový ocet 3 lžičky

Postup

Kuře naložte do marinády a nechte marinovat 10 minut. Mezitím v misce smíchejte všechny ingredience na karamelovou omáčku a dejte stranou.

Rozehřejte vyšší pánev na středně vysokém plameni. Přilijte 1 lžíci oleje a orestujte kuřecí stehna (kůži nahoru), dokud nebude spodek lehce zlatavý. Stejně připravte z druhé strany a poté vyndejte z pánve.

Vlijte zbytek oleje do pánve a přidejte česnek, kuřecí stehna a vše zalijte karamelovou omáčkou. Snižte plamen a nechte probublávat, dokud se omáčka nezredukuje a kuře není dostatečně propečené.

Průběžně stehna otáčejte, aby se nepřipekla. Jako poslední přidejte nakrájenou papričku a vařte další 1 minutu.

Servírujeme

lhně podávejte, například s dušenou rýží.





Bún cha

grilovaný vietnamský bůček



30 minut



2 porce

Ingredience

- bůček bez kosti 300 g
- rýžové nudle bún

Marináda

- třtinový cukr 3 lžíce
- rybí omáčka 2 lžíce
- sójová omáčka 1 lžíce
- limetková šťáva 2 lžíce
- česnek jemně nasekaný 2 stroužky
- cibule, nahrubo nakrájená 1 ks

Zálivka Nước chấm

- cukr krupice 1 lžíce
- rybí omáčka 1 lžíce
- rýžový ocet nebo limetková šťáva 1 lžíce
- vlažná voda 2–3 lžíce
- česnek 1–2 stroužky
- čerstvá chilli paprička

Postup

Maso před krájením nechte v mrazáku trochu ztuhnout, půjde vám to mnohem lépe. Je třeba bůček nakrájet na cca 3 až max. 5mm plátky. Z výše uvedených surovin vymíchejte marinádu, do které vložte maso, cibuli a česnek.

Důkladně promíchejte a nechte v lednici minimálně hodinu marinovat. Samozřejmě můžete nechat i přes noc.

Bůček vyjměte z marinády, očistěte ho od cibule a česneku a rozložte na pečicí mřížku, kterou položte přes plech, do kterého bude odkapávat tuk. V troubě rozpalte gril a vložte plech s masem. Grilujte z obou stran, dokud nebude bůček pěkně propečený. Vzhledem k malé tloušťce masa je to rychlé.

Na zálivku použijte výše uvedené ingredience. Nejprve ve vlažné vodě rozmíchejte cukr a pak přilijte ocet, rybí omáčku, vmíchejte rozdrčený česnek, nasekanou chilli papričku a nechte odstát.

Nudle připravte podle návodu na obalu a na salát použijte listy salátu, na nudličky nakrájenou mrkev, okurku, můžete i třeba mungo výhonky a hlavně spoustu koriandru a perily, ty dodají tu správnou asijskou chuť.

Servírujeme

Maso podávejte s nudlemi, zálivkou a salátem.



Japonské soba nudle

s tofu, avokádem a chilli



30 minut



3 porce

Ingredience

- soba nudle 250 g
- čerstvé chilli papričky 2 ks
- jarní cibulka 2–3 ks
- sójová omáčka Kikkoman 3 lžíce
- sezamový olej 2 lžíce
- rýžový ocet 3 lžíce
- čerstvě vymačkaná šťáva z limetky
- menší zralé avokádo 2 ks
- tofu (natural) 200 g
- opražená sezamová semínka (mix světlých a černých) 2 lžíce

Postup

Balení nudlí soba uvařte podle návodu: vaří se ve vroucí vodě asi 7 až 8 minut. Poté je scedte, prolijte studenou vodou a nechte odkapat.

Jarní cibulky omyjte, chilli papričky rozpulte, zbavte semínek a vše nakrájejte na malé kousky. Na suché rozežháté pánvi tyto dvě ingredience lehce orestujte (nepovinné).

Do nudlí přilijte sójovou omáčku, sezamový olej, rýžový ocet a šťávu z limetky. Dobře zamíchejte. Avokádo a tofu nakrájejte na kostičky a posypte jimi nudle společně s opraženými sezamovými semínky. Pokud vám zbyde nějaká šťáva z limetky, můžete v ní namočit kousky avokáda: alespoň vydrží déle zelené!

Vše ochutnejte a případně dochutte.

Servírujeme

Tento pokrm můžete servírovat i studený, ale pokud vám to nevyhovuje, klidně zůstaňte u teplé varianty.



Negima Yakitori



60 minut



4 porce

Ingredience

- soba nudle 250 g
- čerstvé chilli papričky 2 ks
- jarní cibulka 2–3 ks
- sójová omáčka Kikkoman 3 lžíce
- sezamový olej 2 lžíce
- rýžový ocet 3 lžíce
- čerstvě vymačkaná šťáva z limetky
- menší zralé avokádo 2 ks
- tofu (natural) 200 g
- opražená sezamová semínka (mix světlých a černých) 2 lžíce

Postup

Bambusová napichovátka namočte do studené vody na minimálně 30 minut. Do menšího hrnce dejte sójovou omáčku, mirin, saké, vodu, 2 lžíčky třtinového cukru a zelenou část z jedné jarní cibulky a prudce přiveďte k varu. Jakmile omáčka začne vřít, stáhněte plamen a nechte vařit nezakryté na velmi mírném ohni do zredukování na polovinu (cca 30 minut). Zredukovanou omáčku nechte vychladnout na pokojovou teplotu. Třetinu omáčky odlijte a ponechte na servírování.

Bílé až světle zelené části jarních cibulek překrájejte na zhruba 2,5 cm velké kousky. Zbývající části jarních cibulek můžete nakrájet nudličky, které namočte do studené vody, čímž se krásně zkroutí.

Kuřecí stehenní řízky nakrájejte na 2,5 cm velké kostky, které spolu s nakrájenou jarní cibulkou střídavě napichujte na namočená napichovátka. Grilovací rošt jemně potřete slunečnicovým olejem. Špízy grilujte na rozpáleném grilu z obou stran dozlatova. V průběhu grilování špízy potřete připravenou yakitori omáčkou, která by vám měla zkaramelizovat. Ugrilované špízy na závěr potřete zbylou třetinou yakitori omáčky.

Servírujeme

Podávejte s rýží a nejmenno nakrájenou natí jarní cibulky.

