

Arašídové máslo: rychlý tahák

Arašídové máslo a arašídová omáčka nejsou totéž. Začněte složením na etiketě a vybírejte podle zamýšleného použití.



Čtyři praktické varianty

Varianta	Co očekávat
100% arašídý	Složení tvoří jen arašídý; olej se může přirozeně oddělit.
Sůl nebo cukr navíc	Chuť je upravená, proto porovnejte etiketu a zamýšlené použití.
Hladké	Snadno se rozmíchá do omáček, marinád a dresinků.
Křupavé	Obsahuje kousky arašídů a přidá jídlu texturu.

Co číst na etiketě

Na etiketě	Co ověřit
Složení	Podíl arašídů, přidaný cukr, sůl, tuky a další složky.
Alergeny	Arašídý jsou alergen; sledujte také upozornění na další alergený.
Výživové údaje	Porovnávejte výrobky při stejné porci a ve stejných jednotkách.
Uchování	Řiďte se pokyny výrobce a používejte čistou suchou lžící.

Rychlá volba

Potřeba	Praktická volba
Vlastní dochucení omáčky	Vyšší podíl arašídů a jednoduché složení usnadní řízení chuti.
Rychlé podávání	Hotová arašídová omáčka šetří kroky, ale má vlastní dochucení.
Výrazná textura	Křupavá varianta nebo drcené arašídý přidané až při podávání.

Použití a nudle s arašídovou omáčkou



Kde funguje

Použití	Jak postupovat
Omáčka k nudlím	Ředte teplou vodou, přidejte sójovou omáčku, limetu a chilli.
Satay	Spojte s kokosovým mlékem, kořením a kyselou složkou podle receptu.
Dresink	Ředte postupně, aby zůstal hladký a nepřesýtil salát.
Kaše nebo toast	Dávkujte podle chuti; křupavá varianta přidá texturu.

Základ receptu

Surovina na 3 porce	Množství
Rýžové nudle	250 g
Arašídové máslo	3 lžíce
Světlá sójová omáčka	2 lžíce
Limetová šťáva	2 lžíce
Teplá voda	4-6 lžic
Chilli, zázvor, zelenina	Podle chuti

Když omáčka nesedí

Výsledek	Náprava
Omáčka je hustá	Přidávejte po lžících teplou vodu.
Je příliš slaná	Přidejte vodu, limetu a další nudle či zeleninu.
Je příliš kyselá	Doplňte malé množství arašídového másla nebo sladké složky.
Je mdlá	Pomůžte limeta, chilli, zázvor nebo malá dávka sójové omáčky.
Olej je nahoře	U 100% varianty jej důkladně vmíchejte; řiďte se etiketou.

Bezpečnost

Arašidy jsou alergen. Při vaření pro další osoby ověřte jejich omezení a zabraňte křížovému kontaktu. Skladování vždy řiďte etiketou konkrétního výrobku.