

Sečuánské Stir-Fry

Rozšířený průvodce - přesně 3 strany



Rychlost, vůně a kontrast textur

Stir-fry funguje díky připraveným surovinám, vysokému žáru a krátkému vaření. Sečuánský charakter přidává spojení chilli a sečuánského pepře: žár, citrusová vůně a jemné brnění.

Rozhodovací tabulka

Problém	Náprava
Kuře pouští vodu	Osušte je, rozehejte wok a opékejte po menších dávkách.
Koření hořkne	Snižte žár a prohřívejte jen do uvolnění vůně.
Zelenina měkne	Nakrájejte stejně velké kusy a opékejte je krátce.
Omáčka tvoří louži	Použijte přesné množství a přidejte ji až na konci.

Jak řídit pálivost

- Celé chilli je mírnější než rozříznuté; semínka a vnitřní žebra zvyšují ostrost.
- Sečuánský pepř dávkuje kvůli vůni a brnění, ne jako náhradu chilli.
- Pálivost zvyšujte až po ochutnání hotové omáčky.

Textura bez kompromisů

Kuře, papriky a cibule se připravují odděleně a spojují až na konci. Díky tomu maso získá barvu a zelenina zůstane křupavá.

Recept pro 4 porce



Suroviny

- 600 g kuřecích stehen bez kosti, kostky 2 až 3 cm
- 1 červená a 1 zelená paprika, širší proužky
- 1 cibule, klínky
- 4 stroužky česneku a 20 g zázvoru
- 3 jarní cibulky, bílá a zelená část zvlášť
- 6 až 10 sušených chilli papriček, podle pálivosti
- 1 lžička sečuánského pepře, pouze aromatické slupky
- 2,5 lžíce neutrálního oleje
- marináda: 1 lžíce světlé sójové omáčky, 1 lžíce vody nebo Shaoxing vína, 2 lžičky škrobu
- omáčka: 1,5 lžíce světlé sójové omáčky, 1 lžíce rýžového octa, 1 lžička cukru, 70 ml vody, 1 lžička škrobu
- několik kapek sezamového oleje a jasmínová rýže k podávání

Osm kroků

1. Smíchejte omáčku - Sójovou omáčku, ocet, cukr, vodu a škrob rozmíchejte bez hrudek.
2. Marinujte kuře - Kuře promíchejte se sójovou omáčkou, vodou nebo vínem a škrobem; nechte 15 minut.
3. Připravte vše k ruce - Nakrájejte zeleninu a aromatické suroviny. U sporáku už nebude čas.
4. Opečte kuře - Rozpálený wok potřete olejem a kuře opečte v jedné vrstvě po dávkách; poté je vyjměte.
5. Opečte zeleninu - Papriky a cibuli krátce opečte na vysokém žáru, aby chytly barvu a zůstaly křupavé.
6. Rozvoňte koření - Snižte žár a chilli se sečuánským pepřem prohřívejte 20 až 30 sekund bez zčernání.
7. Přidejte aromatu - Vmíchejte česnek, zázvor a bílou část cibulky; hned vraťte kuře a zeleninu.
8. Dokončete omáčkou - Omáčku znovu promíchejte, nalijte po okraji woku a krátce svařte do tenkého lesklého filmu. Přidejte zelenou cibulku a sezamový olej.

Varianta s hotovou pastou

Hotová stir-fry pasta zkrátí přípravu omáčky. Řiďte se dávkováním výrobce a další sójovou omáčku i sůl přidávejte až po ochutnání.

Suroviny s přímými odkazy



AHG Pasta Stir-Fry klasická 50 g

<https://www.tasteofasia.cz/p/pasta-stir-fry-klasicka-50-g>

Lee Kum Kee Sojová omáčka světlá 500 ml

<https://www.tasteofasia.cz/p/sojova-omacka-lee-kum-kee-svetla-500-ml>

Thai Dancer Rýžový ocet 300 ml

<https://www.tasteofasia.cz/p/ryzovy-ocet-300-ml>

Oh Aik Guan Sezamový olej 150 ml

<https://www.tasteofasia.cz/p/sezamovy-olej-150-ml>

Royal Tiger Jasmínová rýže 5 kg

<https://www.tasteofasia.cz/p/jasminova-ryze-royal-tiger-5-kg>

Jak volit cestu

- Klasická pasta nabídne rychlý základ, ale nenahradí vůni sečuánského pepře.
- Světlá sójová omáčka dodá slanost a umami bez příliš tmavé barvy.
- Rýžový ocet vyváží cukr a tuk, sezamový olej patří až na konec.
- Jasmínová rýže zachytí malé množství omáčky a zjemní pálivost.

Servírování a uchování

Stir-fry podávejte ihned. Zbytky rychle zchladte a uchovejte zakryté; při ohřevu použijte krátký vysoký žár a kapku vody. Zelenina při skladování postupně změkne.

Kontrolní seznam

- Kuře je opečené, nikoli dušené.
- Koření není připálené.
- Zelenina zůstává křupavá.
- Kuře dosáhlo nejméně 74 °C.
- Omáčka netvoří louži.