

# Kukuřičné nudle: rychlý tahák

Tenké prameny se snadno přepracují. Postup podle obalu, včasné scezení a krátké dokončení v jídle jsou důležitější než jeden univerzální čas.



## Kam se hodí

| Chystáte        | Co udělat s nudlemi                             | Kdy je přidat           |
|-----------------|-------------------------------------------------|-------------------------|
| Wok             | Připravit podle obalu do pružna a dobře scedit. | Až po mase a zelenině.  |
| Vývar           | Uvařit zvlášť podle obalu.                      | Do misky při podávání.  |
| Studenou miskou | Po přípravě zchladit a okapat.                  | Až po smíchání zálivky. |

## Pět kroků přípravy

| Krok         | Kontrola                                                         |
|--------------|------------------------------------------------------------------|
| 1. Etiketa   | Ověřte skutečný škrob, návod a případné alergen.                 |
| 2. Hydratace | Čas a teplotu vezměte z balení; tenké prameny sledujte průběžně. |
| 3. Skus      | Pro pánev mají být pružné, ne rozměklé.                          |
| 4. Scezení   | Nenechávejte stát ve vodě; po scezení je jemně uvolněte.         |
| 5. Dokončení | Omáčku nebo vývar přidávejte postupně.                           |

Bihon bývá označení tenkých nudlí; tradiční pancit bihon se běžně připravuje z rýžových. Kukuřičná varianta je domácí obměna, ne totožná surovina.

## Pozor na bezlepkové tvrzení

Samotný kukuřičný základ nepotvrzuje bezlepkovost hotového jídla. Sójová či hotová omáčka mohou obsahovat pšenici; vždy čtěte etiketu všech surovin.

# Wok, recept a rychlá náprava



## Zeleninový wok s kuřetem inspirovaný pancit

2 porce: 200 g tenkých kukuřičných nudlí, 250 g kuřecích prsou, 1 mrkev, 150 g zelí, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 2 jarní cibulky, 1-2 lžičce světlé sójové omáčky, 1 lžička rýžového octa, olej a trochu vody nebo vývaru.

Postup: Nudle připravte podle obalu do pružna a sced'te. Kuře nakrájejte, opečte a teploměrem ověřte v jádru alespoň 74 °C. Přidejte cibuli, česnek, mrkev a zelí. Vložte nudle a směs sójové omáčky, octa a trochy vody; krátce a jemně promíchejte. Dokončete cibulkou.

## Když výsledek neseď

| Potíž         | Příště / teď                                        |
|---------------|-----------------------------------------------------|
| Slepené       | Po scezení je nenechávejte čekat; opatrně oddělte.  |
| Rozměklé      | Zkrate první fázi přípravy a míchejte šetrněji.     |
| Tvrdý střed   | Krátce dopřejte další tekutinu a ochutnejte.        |
| Vodnatá pánev | Lépe sced'te a tekutinu dávkujte po malých porcích. |

## Omáčka bez překvapení

Začněte menším množstvím sójové omáčky a tekutiny. Dosolit můžete vždy, přelitou pánev už se napravuje hůře. Hotová omáčka na pancit je samostatná alternativa k domácí směsi; nepřidávejte ji automaticky navíc.

## Jedna surovina, tři využití

Do pánve nechte nudle pevnější. Do polévky je vložte až při podávání. Do studené misky je po přípravě důkladně okapejte, aby zálivka nezvodnatěla.