

Rozšířený průvodce · 4 porce



Co je yakiniku

Japonské stolní grilování tenkých plátků masa a zeleniny. Na mřížce tuk odkapává, na plotně zůstává více šťávy. Doma stačí široká pánev, vysoká teplota a malé dávky.

Yakiniku není teriyaki

YAKINIKU

Způsob grilování; tare je marináda, dip nebo lehká závěrečná glazura.

TERIYAKI

Technika, při níž se sladko-slaná omáčka redukuje na surovině do lesklého povrchu.

Poměr domácí tare

100 ml sójové omáčky · 60 g jablka · 20 g cukru nebo medu
15 ml rýžového octa · 10 ml sezamového oleje
2 stroužky česneku · 12 g zázvoru · 10 g praženého sezamu

Suroviny k hlavnímu jídlu

500 g hovězího · paprika · cuketa · 200 g hub · 300 g rýže · 2 jarní cibulky · neutrální olej

TŘI PŘÍPRAVNÉ KONTROLY

1. Maso krájejte napříč vlákny na 2-4 mm.
2. Čistý dip oddělte před kontaktem se syrovým masem.
3. Pánev rozehejte dříve, než začnete opékat první dávku.

Od nože k hotové misce



1 Tenký řez

Zpevněte maso 25-35 minut v mrazáku a krájejte napříč vlákny na 2-4 mm.

2 Čistý dip bokem

Třetinu tare oddělte před kontaktem se syrovým masem.

3 Krátká marináda

Tři lžičky tare a 15-20 minut v chladničce stačí.

4 Zelenina první

Opečte ji do změknutí, ale zachovejte tvar.

5 Maso v jedné vrstvě

Asi 30-45 sekund z každé strany; pánev nepřepínajte.

6 Glazura na závěr

Přidejte jen 1-2 lžičky čisté tare na posledních 20-30 sekund.

7 Okamžité podávání

Rýže, zelenina, maso, jarní cibulka, sezam a čistý dip.

Kontrolní body

Maso: opečené okraje a šťavnatý střed · Glazura: tenký lesklý film
Zelenina: měkká, ale drží tvar · Pánev: bez louže omáčky
Servírování: čistý dip, nikoli syrová marináda

Použitou marinádu nepodávejte bez důkladného provaření. Nejjednodušší je oddělit čistou porci ještě před vložením masa.

Když výsledek nevyjde

MASO SE DUSÍ

Osušte je a pokračujte po menších dávkách na vyšší teplotě.

GLAZURA SE PÁLÍ

Otřete pánev a glazujte jen posledních 20-30 sekund.

Základ úspěchu: tenký řez · suchý povrch · rozpálená pánev · malé dávky · krátká glazura

Každý odkaz vede přímo na konkrétní produkt

1

Yamamori Yakiniku omáčka 220 ml

Hotová tare pro glazuru i čistý dip.

[Otevřít produkt na Taste of Asia](#)

2

S&B Yakiniku BBQ směs 30 g

Suché dochucení masa, tofu a zeleniny.

[Otevřít produkt na Taste of Asia](#)

3

Sójová omáčka japonského typu 1 l

Sójový základ domácí tare.

[Otevřít produkt na Taste of Asia](#)

4

Sezamový olej 150 ml

Oříškové aroma v malém množství.

[Otevřít produkt na Taste of Asia](#)

5

Rýžový ocet 300 ml

Jemná kyselost pro vyvážení omáčky.

[Otevřít produkt na Taste of Asia](#)

Časový plán pro klidné vaření

0:00 Uvařte rýži a smíchejte tare.

0:10 Nakrájejte zeleninu a rozdělte omáčku.

0:15 Krátce marinujte maso v chladničce.

0:25 Opečte zeleninu, potom maso po dávkách.

0:35 Krátce glazujte, sestavte misky a podávejte.

Výměny bez změny techniky

Hovězí lze nahradit vepřovou panenkou, kuřecími stehenními řízků, pevným tofu nebo hlívou. Vždy zachovejte tenký řez, suchý povrch, malé dávky a omáčku až na konci.

DALŠÍ ČTENÍ

Japan National Tourism Organization: Yakiniku · Kikkoman: Yakiniku Sauce · USDA FSIS: Grilling and Food Safety