

Od výběru k pánvi



Mungo výhonek není sójový výhonek

Mungo výhonky obvykle poznáte podle štíhlejšího bílého stonku a drobné žluté špičky. Sójové bývají robustnější a mají výraznější fazolové konce. Vždy rozhoduje název na obalu.

Čerstvé

Křehké, šťavnaté a vhodné pro rychlou úpravu. Musí zůstat chlazené.

Nakládané

Trvanlivější a měkčí. Před použitím sceďte a upravte množství soli v receptu.

Mungo fazole

Výchozí luštěnina pro vaření nebo klíčení; použití je jiné než u hotových výhonků.

Bezpečná volba

Výhonky vznikají v teple a vlhku, kde se mohou množit i nežádoucí bakterie. Oplach pomáhá odstranit nečistoty, ale nenahrazuje důkladnou tepelnou úpravu.

Textura, wok a rozhodování



Vyberte postup podle jídla

Wok a smažené nudle

dobře osušit

přidat na závěr**Polévka**

vložit do horkého vývaru

důkladně prohřát**Jarní závitky**

zkrátit a osušit

náplň nesmí být mokrá**Nakládané výhonky**

slít a ochutnat

ubrat sůl v omáčce

Jak zabránit vodnatému woku

Výhonky po oplachu nechte opravdu okapat, pánev rozeřte předem a pracujte po menších dávkách. Sůl a tekuté omáčky přidávejte až ke konci, aby výhonky nezačaly pouštět vodu příliš brzy.

Kdy je vyhodit

Nepoužívejte výhonky, které jsou slizké, kašovité, výrazně ztmavlé nebo nepříjemně páchnou. U poškozeného či nafouklého obalu neriskujte.

Recept a pět přímých odkazů



Rychlý wok

Příprava předem - vysoký žár - krátké dochucení

Nejdřív orestujte česnek a mrkev, potom přidejte výhonky. Sójovou omáčku, jarní cibulku a sezamový olej zapracujte až v závěru. Pro rizikové skupiny výhonky důkladně prohřejte.

Pět praktických surovin

Twin Elephant nakládané mungo výhonky 420 g

Praktická trvanlivá varianta do woků a nudlových jídel.

[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

Golden Chef mungo fazole 400 g

Celé mungo fazole pro vaření; nejsou přímou náhradou hotových výhonků.

[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

Dek Som Boon světlá sójová omáčka 300 ml

Slaná umami chuť bez zbytečného ztmavení výhonků.

[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

Maekrua ústřicová omáčka 300 ml

Plnější chuť a lehká glazura pro wokovou úpravu.

[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

Oh Aik Guan sezamový olej 150 ml

Aromatická tečka; přidává se střídavě až na konci.

[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

Zdroje: FDA - Selecting and Serving Produce Safely; CDC - Safer Food Choices. Vždy respektujte pokyny na obalu.