

Chilli Ginger Garlic Stir Fry

Rozšířený průvodce - přesně 3 strany



Stir-fry je řízení teploty

Rychlost sama nestačí. Důležité je nepřehřát wok, přidávat suroviny v pořadí podle doby přípravy a mít omáčku připravenou předem. Každá studená nebo mokrá dávka snižuje teplotu.

Rozhodovací tabulka

Problém	Náprava
Maso pouští vodu	Osušte je, zmenšete dávku a před přidáním znovu rozpalte wok.
Česnek hořkne	Aromata smažte krátce; zeleninu přidejte hned, jak začnou vonět.
Omáčka je řídká	Škrob před vlitím znovu rozmíchejte a krátce provařte.
Zelenina změkla	Krájejte rovnoměrně, přidávejte ji v pořadí a omáčku nevařte dlouho.

Práce s aromaty

- Zázvor nakrájený na tenké sirky zůstane čitelný a nepálí se tak rychle jako jemná pasta.
- Česnek krájejte nebo sekejte rovnoměrně; nestejně kousky se pálí různou rychlostí.
- Čerstvé chilli přidejte s aromaty, chilli pastu zapracujte do omáčky.

Příprava bez stresu

- Omáčku dejte do jediné misky.
- Maso a jednotlivé skupiny zeleniny držte odděleně.
- Připravte si čistý talíř na opečené maso a vařečku ještě před rozehřátím woku.

Volba masa a zeleniny

- Kuřecí stehna snesou delší opékání; prsa krájejte stejně silně a hlídejte kratší čas.
- Brokolici rozdělte na malé růžičky, aby se prohřála stejně rychle jako papriky.
- Mraženou zeleninu předem rozmrazte a důkladně osušte, jinak prudce sníží teplotu woku.

Recept pro 4 porce



Suroviny

- 500 g kuřecích stehen bez kosti nebo kuřecích prsou
- 1 lžíce světlé sójové omáčky na maso
- 2 lžičky kukuřičného škrobu rozdělené
- 3 lžíce vody
- 2 lžíce světlé sójové omáčky do omáčky
- 1 lžíce rýžového octa
- 1 lžička cukru
- 3 lžíce neutrálního oleje
- 25 g čerstvého zázvoru
- 5 stroužků česneku
- 1 až 2 červené chilli papričky
- 1 červená a 1 žlutá paprika
- 250 g brokolice
- 3 jarní cibulky
- jasmínová rýže k podávání

Osm kroků

1. Nakrájejte vše předem - Maso krájejte přes vlákno na stejně silné proužky; zeleninu osušte a aromata připravte zvlášť.
2. Smíchejte omáčku - Spojte vodu, dvě lžíce sójové omáčky, ocet, cukr a jednu lžičku škrobu.
3. Připravte maso - Maso promíchejte s jednou lžící sójové omáčky, jednou lžičkou škrobu a lžičkou oleje.
4. Rozpalte wok - Prázdný wok zahřejte, až se z něj lehce kouří, potom přidejte olej.
5. Opečte maso po dávkách - Proužky rozložte do jedné vrstvy, krátce opečte a odložte; nepřepíňujte pánev.
6. Rozvoňte aromata - Zázvor, česnek a chilli smažte jen 20 až 30 sekund, aby voněly, ale nezhořkly.
7. Přidejte zeleninu - Nejdříve brokolici, potom papriky; míchejte rychle a zachovejte křupavost.
8. Dokončete omáčkou - Vraťte maso, promíchejte omáčku a vlijte ji po okraji woku. Vařte jen do lesklého obalení.

Varianta s hotovou pastou

Pasta Chilli Ginger Garlic zkracuje přípravu. Řiďte se dávkováním na obalu, ověřte alergenů a před přidáním další sójové omáčky nejprve ochutnejte.

Suroviny s přímými odkazy



AHG Pasta Chilli Ginger Garlic Stir Fry 50 g

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

Dek Som Boon Sojová omáčka světlá 300 ml

<https://www.tasteofasia.cz/p/sojova-omacka-healthy-boy-svetla-300-ml>

Asli Thajský zázvor mletý 35 g

<https://www.tasteofasia.cz/p/zazvor-mlety-35-g>

Flying Goose Sriracha s extra česnekem 455 ml

<https://www.tasteofasia.cz/p/chilli-omacka-sriracha-s-extra-cesnekem-455-ml>

Windmill Sambal Oelek 200 g

<https://www.tasteofasia.cz/p/windmill-chilli-pasta-sambal-oelek-200-g>

Jak volit pálivost

- Čerstvé chilli přináší svěží pálivost a strukturu.
- Sambal Oelek se dobře dávkuje do omáčky.
- Sriracha přidává kyselost a sladkost; používejte ji jako moderní variantu, ne jako povinnou surovinu.
- Začněte menší dávkou a pálivost zvyšujte až po ochutnání.

Servírování a uchování

Stir-fry podávejte ihned. Rýži a jídlo ukládejte odděleně; při ohřevu použijte krátce vysokou teplotu, aby se zelenina nerozvařila.

Kontrolní seznam

- Vše je připravené před zapnutím sporáku.
- Maso se opéká po dávkách.
- Aromata voní a nejsou hnědá.
- Omáčka jen obaluje suroviny.
- Přímé produktové odkazy a alergeny jsou ověřené.