

Black Pepper Stir-Fry

Rozšířený průvodce - přesně 3 strany



Rychlost vzniká přípravou, ne zmatkem

Stir-fry se vaří během několika minut. Křehké maso vyžaduje krájení přes vlákno, krátkou marinádu a opečení po dávkách. Omáčka musí čekat smíchaná vedle plotny.

Rozhodovací tabulka

Problém	Řešení
Maso pouští vodu	Wok je málo horký nebo přeplněný; opékejte po dávkách.
Maso je tuhé	Krájejte přes vlákno, tence a zkraťte dobu opékání.
Omáčka je těžká	Zředte lžící vody a nepřidávejte další škrob.
Pepř hořkne	Nenechávejte ho dlouho na suchém rozpáleném woku.

Výběr masa a pepře

- Flank steak, roštěnec nebo kýta fungují, pokud je nakrájíte tence přes vlákno.
- Celý pepř rozdrcený těsně před vařením má čistší vůni než dlouho otevřený mletý.
- Hrubší část pepře dává aroma, jemnější část propojí omáčku.

Role omáček

Ústřicová omáčka dodává tělo a umami, světlá sójová slanost a tmavá sójová především barvu. Každou dávku dochuťte podle etiket konkrétních výrobků.

Práce s domácím wokem

- Wok předehejte prázdný.
- Po vložení masa musí být slyšet intenzivní syčení.
- Mezi dávkami nechte wok znovu rozehřát.
- Zeleninu opékejte krátce a omáčku přidejte až nakonec.

Recept pro 4 porce



Suroviny

- 500 g hovězího roštěnce nebo flank steaku
- 1 červená a 1 zelená paprika
- 1 větší cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce neutrálního oleje
- uvařená jasmínová rýže k podávání
- 2 lžíce ústřicové omáčky
- 1,5 lžíce světlé sójové omáčky
- 1 lžička tmavé sójové omáčky
- 2 lžičky čerstvé drceného černého pepře
- 1 lžička cukru
- 2 lžíce vody nebo vývaru
- 1 lžička kukuřičného škrobu
- na marinádu: 1 lžíce sójové omáčky, 1 lžíce Shaoxing vína a 2 lžičky škrobu

Osm kroků

1. Nakrájejte maso - Krájejte přes vlákno na plátky silné nejvýše 5 mm.
2. Marinujte - Promíchejte maso se sójovou omáčkou, vínem a škrobem. Nechte 10 až 15 minut.
3. Smíchejte omáčku - Ústřicovou a sójové omáčky spojte s pepřem, cukrem, vodou a škrobem.
4. Rozpalte wok - Prázdný wok zahřejte, potom přidejte olej.
5. Opečte maso - Rozložte ho v jedné vrstvě, krátce nechte bez pohybu a rychle opečte po dávkách.
6. Opečte zeleninu - Maso vyjměte. Papriku a cibuli opékejte 60 až 90 sekund, aby zůstaly pevné.
7. Spojte - Vraťte maso, přidejte česnek a připravenou omáčku. Míchejte 45 až 60 sekund.
8. Podávejte - Jakmile omáčka obalí suroviny, stáhněte z ohně a ihned podávejte s rýží.

Bezpečná práce s masem

Syrové maso držte odděleně od hotových surovin. Použijte čisté prkénko a náčiní a maso tepelně upravte podle jeho druhu a tloušťky.

Suroviny s přímými odkazy



AHG Pasta Black Pepper Stir-Fry 50 g

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

Drana Pepř Černý Celý 20 g

<https://www.tasteofasia.cz/p/drana-pepr-cerny-cely-20-g>

Lee Kum Kee Sojová omáčka světlá 500 ml

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

Maekrua Ústřicová omáčka 300 ml

<https://www.tasteofasia.cz/p/ustricova-omacka-maekrua-300-ml>

Oh Aik Guan Sezamový olej 150 ml

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

Rychlá varianta s hotovou pastou

- Pastu použijte místo domácí omáčky, ne současně s plnou dávkou všech omáček.
- Nejprve ověřte dávkování a alergenů na etiketě.
- Zeleninu a maso stále opékejte zvlášť, aby se nedusily.

Alergeny a etiketa

Sójová a ústřicová omáčka mohou obsahovat sóju, lepek a měkkýše. Hotové pasty mají vlastní složení. Vždy rozhoduje etiketa konkrétního výrobku.

Uložení a ohřev

Nejllepší je pokrm ihned po uvaření. Zbytky rychle zchladíte, uložte zakryté a při ohřevu použijte vysokou teplotu jen krátce, aby zelenina dále neměkla.

Co připravit před zapnutím plotny

- Maso marinované a rozdělené na dvě dávky.
- Zeleninu nakrájenou na podobně velké kusy.
- Omáčku rozmíchanou včetně škrobu.
- Rýži hotovou a talíře připravené k okamžitému servírování.