

Co je E621 a jak s ním zacházet



MSG zvýrazňuje umami, nenahrazuje celé dochucení

Je to sodná sůl kyseliny glutamové. V jídle začínejte malou špetkou, současně uberte sůl a po promíchání vždy ochutnejte.

Na etiketě

Hledejte název glutaman sodný, monosodium glutamate nebo označení E621.

Při vaření

Přidávejte po malých dávkách do vývaru, rýže, omáčky či masové směsi.

Bez záměny

Glutamát není lepek. Podobnost slov neznamena stejnou látku.

Čtyři jistoty

1 Začněte špetkou

MSG má zvýraznit chuť surovin, ne být samostatně dominantní.

2 Uberte část soli

MSG obsahuje sodík, proto jídlo nesolte automaticky plnou dávkou.

3 Ochutnávejte průběžně

Po přidání směs dobře promíchejte a teprve potom dolaďujte.

4 Čtěte celé složení

E621 může být jen jedna z více látek zvýrazňujících chuť.

Pět produktů pro srovnání etiket



Přímé odkazy

1

Racha Churos glutamát 93 g

[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

2

Ajinomoto glutamát 454 g

[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

3

Dek Som Boon houbová omáčka 300 ml

[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

4

Cocinort kuřecí bujón sypký 1 kg

[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

5

Flying Goose Sriracha bez MSG 455 ml

[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

Čisté MSG vs. směsi

První dva výrobky jsou čisté dochucovadlo. U omáček a bujónů rozhoduje celé složení.

Označení bez MSG

Takové označení popisuje přidané MSG; vždy porovnejte celé složení a zamýšlené použití.

Houbová smažená rýže s MSG



Suroviny pro 4 porce

- 600 g uvařené vychlazené rýže
- 250 g hub
- 2 vejce
- 1 mrkev
- 2 jarní cibulky
- 2 lžice oleje
- 1 lžice světlé sójové omáčky
- malá špetka MSG
- sůl až po ochutnání

Postup

1 Připravte suroviny

Rýži načechejte, houby nakrájejte, mrkev nastrouhejte a cibulku rozdělte na bílou a zelenou část.

2 Opečte houby

Ve velmi horkém woku rozehřejte olej a houby opečte dozlatova.

3 Přidejte vejce

Houby odsuňte, vlijte rozšlehaná vejce a krátce je promíchejte.

4 Osmažte rýži

Přidejte rýži, mrkev a bílou část cibulky. Promíchávejte, až je vše horké.

5 Dochut'te

Vmíchejte sójovou omáčku a malou špetku MSG. Ochutnejte a teprve pak případně dosolte.