

Sayur Lodeh

Rozšířený průvodce - přesně 3 strany



Co je Sayur Lodeh

Indonéské Sayur Lodeh je zeleninová polévka nebo řídké kari v kokosovém vývaru. Složení zeleniny je pružné; podstatné je správné pořadí, voňavý kořenící základ a šetrná práce s kokosovým mlékem.

Rozhodovací tabulka

Výsledek	Úprava
Hustší kari	Použijte méně vody nebo trochu kokosového krému.
Lehčí polévka	Přidejte vývar a zachovejte jemný var.
Čistě rostlinná verze	Ověřte složení pasty a vynechte krevetové přísady.
Více bílkovin	Přidejte opečené tofu nebo tempeh až na konci.

Pořadí zeleniny

- Mrkev, kukuřice a fazolky patří do hrnce jako první.
- Lilek a zelí přidejte později.
- Tofu vraťte až při závěrečném prohřátí.

Kokos bez sražení

Po přidání kokosového mléka držte jen mírný var. Prudké bublání odděluje tuk a zbytečně rozvaří zeleninu.

Recept pro 4 porce



Suroviny

- 1 menší lilek, kostky 3 cm
- 200 g zelených fazolek, kusy 4 cm
- 250 g bílého zelí, větší čtverce
- 1 mrkev na šikmé plátky
- 1 kukuřičný klas na špalíčky
- 250 g pevného tofu, kostky
- 400 ml kokosového mléka
- 350 ml vody nebo zeleninového vývaru
- 1 balení pasty Sayur Lodeh nebo vlastní kořenící základ
- 1 stonek citronové trávy, naklepaný
- 3 limetkové listy
- 1 lžíce oleje
- sůl, cukr a limeta podle chuti
- jasmínová rýže k podávání

Osm kroků

1. Připravte zeleninu - Nakrájejte ji na větší podobně velké kusy, aby se nerozvařila.
2. Opečte tofu - Na troše oleje je zlehka zezlátne a odložte.
3. Rozvoňte pastu - Kořenící pastu krátce opékejte s citronovou trávou a limetkovými listy.
4. Přidejte tekutinu - Vmíchejte vodu a polovinu kokosového mléka a přiveďte k mírnému varu.
5. Vařte pevnou zeleninu - Nejprve vložte mrkev, kukuřici a fazolky.
6. Přidejte jemnou zeleninu - Po několika minutách přidejte lilek a zelí.
7. Dokončete kokosovým mlékem - Vmíchejte zbytek mléka a tofu; už jen zvolna prohřívejte.
8. Vyvažte chuť - Dolad'te sůl, špetku cukru a limetu a podávejte s rýží.

Pasta nebo vlastní základ?

Hotová pasta šetří čas a drží poměr koření. U rostlinné verze vždy zkontrolujte etiketu, protože některé směsi mohou obsahovat krevetové složky.

Suroviny s přímými odkazy



AHG Pasta na zeleninové kari Sayur Lodeh 50 g

<https://www.tasteofasia.cz/p/pasta-na-zeleninove-kari-sayur-lodeh-50-g>

Chaokoh Kokosové mléko 18% 250 ml

<https://www.tasteofasia.cz/p/kokosove-mleko-chaokoh-18-250-ml>

Thai Dancer Sušené limetkové listy 25 g

<https://www.tasteofasia.cz/p/susene-limetkove-listy-25-g>

Eaglobe Sušené tofu rolky 300 g

<https://www.tasteofasia.cz/p/eaglobe-susene-tofu-rolky-300-g>

ESSA Jasmínová rýže 500 g

<https://www.tasteofasia.cz/p/jasminova-ryze-essa-500-g>

Jak produkty zapojit

- Pasta vytvoří kořenici základ.
- Kokosové mléko přidá tělo a jemnost.
- Limetkové listy zvýrazní svěží vůni.
- Tofu doplní bílkoviny a texturu.
- Jasmínová rýže patří k podávání.

Kontrolní seznam

- Pasta je rozvoněná, ne spálená.
- Zelenina byla přidána podle tvrdosti.
- Kokosový vývar se prudce nevařil.
- Tofu drží tvar.
- Sůl, sladkost a kyselost jsou vyvážené.