Recept na čínu

Rozšířený průvodce · přesně 3 strany



Co znamená „čína po česku“

Jde o český domácí a bistrový název pro rychle restované maso se zeleninou a lesklou omáčkou. Není to jeden tradiční čínský recept; důležitější než přesný seznam zeleniny je správné pořadí, vysoká teplota a krátký čas.

Přesné suroviny

Část	Množství pro 2-3 porce
Maso	450 g kuřecích prsou nebo stehenních řízků, tenké proužky
Zelenina	1 paprika, 1 mrkev, 1 cibule, 150 g bílého zelí
Aromatika	2 stroužky česneku, 2 cm zázvoru
Omáčka	2 lžíce světlé sójové, 2 lžíce ústřicové, 1 lžička cukru, 100 ml vody
Zahuštění	1 vrchovatá lžička kukuřičného škrobu + 2 lžíce studené vody
Dokončení	2 lžíce oleje, koření Čína podle chuti, jasmínová rýže

Příprava před vařením

- Vše nakrájejte před rozehřátím pánve.
- Maso osušte; vlhkost brání prudkému opékání.
- Omáčku a škrobovou zálivku držte odděleně.
- Velkou dávku masa opékejte po částech.

Časový plán

0-10 min	10-18 min	18-25 min
Rýže, krájení, omáčka	Maso a zelenina po dávkách	Spojení, zahuštění, podávání

Postup krok za krokem



1. Uvařte jasmínovou rýži podle pokynů na obalu a nechte ji zakrytou dojít.
2. Kuře osušte, nakrájejte přes vlákno na stejně tenké proužky a lehce promíchejte s částí koření.
3. Zeleninu nakrájejte před zapnutím plotny; česnek a zázvor nasekejte najemno.
4. Sójovou a ústřicovou omáčku rozmíchejte s cukrem a vodou; zvlášť připravte škrob se studenou vodou.
5. Wok nebo širokou pánev dobře rozehřejte, přidejte olej a kuře opečte v jedné vrstvě, případně po dávkách.
6. Kuře odložte a zeleninu prudce restujte 3-4 minuty tak, aby zůstala barevná a lehce křupavá.
7. Přidejte česnek se zázvorem, vraťte kuře, přilijte omáčku a provařte; drůbež musí dosáhnout 74 °C.
8. Vmíchejte znovu rozmíchaný škrob, krátce zahustěte a ihned podávejte s rýží.

Jak řídit konzistenci omáčky

• Řidší: přidejte lžíci vody.

• Hustší: po troškách přidejte čerstvě rozmíchanou škrobovou zálivku.

• Lesklejší: omáčku po zahuštění už dlouho nevařte.

• Méně slaná: příště snižte sójovou či ústřicovou omáčku, nikoli škrob.

Pracovní rytmus

• Po vložení masa s ním prvních několik sekund nehýbejte.

• Zeleninu přidávejte od nejtvrdší po nejměkčí.

• Česnek a zázvor patří až těsně před tekutou omáčku.

Bezpečná práce

Syrové kuře oddělte od zeleniny a hotových surovin. Umyjte ruce i použité plochy. Drůbež ověřte teploměrem na 74 °C.

Produkty, chyby a kontrola



Pět přímých odkazů

Drana Čína 30 g

https://www.tasteofasia.cz/p/drana-cina-30-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 600 ml

https://www.tasteofasia.cz/p/ustricova-omacka-maekrua-600-ml

ESSA Jasmínová rýže 1 kg

https://www.tasteofasia.cz/p/jasminova-ryze-essa-1-kg

Hoisin omáčka Lee Kum Kee 397 g

https://www.tasteofasia.cz/p/hoisin-omacka-lee-kum-kee-397-g

Rychlá diagnostika

Problém	Příčina	Náprava
Maso pouští vodu	Přeplněná nebo málo rozehřátá pánev	Opékejte po dávkách a maso předem osušte.
Zelenina změkla	Dlouhé restování nebo příliš mnoho omáčky	Krájejte stejně, restujte krátce a omáčku přidejte až nakonec.
Omáčka hrudkuje	Škrob šel přímo do horké tekutiny	Nejprve jej rozmíchejte ve studené vodě a před použitím znovu promíchejte.
Jídlo je přesolené	Příliš mnoho výrazných omáček	Začněte menším množstvím, dochuťte až po spojení.

Kontrola před podáváním

- Kuře je bezpečně propečené a má nejméně 74 °C.
- Zelenina drží tvar a stále má barvu.
- Omáčka pokrývá suroviny, ale netvoří na dně řídkou louži.
- Chuť je vyvážená; další sójovou omáčku přidávejte po kapkách.
- Rýže je hotová dříve než wok a může se podávat ihned.

Spolehlivé zdroje

USDA FSIS: bezpečná vnitřní teplota drůbeže

FDA: bezpečná práce s potravinami doma