

Houby shiitake

Výběr, namáčení a využití bez plýtvání



Shiitake mají pevnou dužninu a výrazné umami. Čerstvé se hodí na prudké opékání, sušené po namočení do polévek, omáček a dušených jídel. Nálev ze sušených hub lze po jemném přecezení a důkladném provaření použít jako základ vývaru.

Forma	Příprava	Nejlepší použití
Čerstvé	očistit, nakrájet, tepelně upravit	wok, gril, pánev
Sušené	namočit do úplného změknutí	vývar, omáčka, dušení
Třené	malé množství do tekutiny	rychlé zesílení umami

Bezpečný základ

- Houby jezte vždy řádně tepelně upravené.
- Tuhé třeně odřízněte; lze je vyvařit a poté odstranit.
- Nálev přecedte přes jemné sítko nebo filtr a před použitím provařte.

Namáčení

Čas se liší podle tloušťky hub a pokynů na obalu; hotová houba je poddajná i uprostřed.

Chuť

Sušení zvýrazňuje chuťové látky, které podporují vjem umami.

Nudle se shiitake

Rychlá pánev se světlou sójovou omáčkou



4 porce | přibližně 35 minut + namáčení

Suroviny

250 g nudlí, 25 g sušených shiitake, jarní cibulka, zázvor, česnek, světlá sójová omáčka, olej.

Omáčka

3 lžíce světlé sójové omáčky, 120 ml přecezeného nálevu, 1 lžička cukru a pár kapek sezamového oleje.

1	Shiitake namočte do úplného změknutí. Nálev přecedte, houby nakrájejte a třeně odstraňte.
2	Nudle uvařte podle obalu, slijte je a nechte krátce okapat.
3	Na pánvi rozvoňte zázvor a česnek, přidejte houby a několik minut opékejte.
4	Přilijte omáčku, krátce provařte a vmíchejte nudle.
5	Dokončete jarní cibulkou a sezamovým olejem. Podávejte ihned.

Když se výsledek nedaří

- Houby jsou tuhé: nebyly zcela rehydratované nebo se vařily příliš krátce.
- Nálev křupe: příště jej přecedte přes papírový filtr.
- Jídlo je přesolené: sójovou omáčku přidávejte postupně a ředte nálevem.

Před podáváním

Ochutnejte až po spojení nudlí s omáčkou; nudle část tekutiny vstřebají.

Další varianta

Přidejte pak choi nebo čínské zelí a ponechte zeleninu křupavou.