

Arašídové máslo: rozšířený průvodce

Složení, konzistence, oddělený olej, použití v asijské kuchyni a rýžové nudle s arašídovou omáčkou.



Začněte složením, ne barvou víčka

Výrobky se liší podílem arašídů, množstvím soli a cukru, přidanými tuky i strukturou. Arašídová omáčka je hotový ochucený výrobek, nikoli jiný název pro čisté arašídové máslo.

Varianta	Co očekávat
100% arašídý	Složení tvoří jen arašídý; olej se může přirozeně oddělit.
Sůl nebo cukr navíc	Chuť je upravená, proto porovnejte etiketu a zamýšlené použití.
Hladké	Snadno se rozmíchá do omáček, marinád a dresinků.
Křupavé	Obsahuje kousky arašídů a přidá jídlu texturu.

Čtení etikety

Na etiketě	Co ověřit
Složení	Podíl arašídů, přidaný cukr, sůl, tuky a další složky.
Alergeny	Arašídý jsou alergen; sledujte také upozornění na další alergeny.
Výživové údaje	Porovnávejte výrobky při stejné porci a ve stejných jednotkách.
Uchování	Řiďte se pokyny výrobce a používejte čistou suchou lžící.

Volba podle použití

Potřeba	Praktická volba
Vlastní dochucení omáčky	Vyšší podíl arašídů a jednoduché složení usnadní řízení chuti.
Rychlé podávání	Hotová arašídová omáčka šetří kroky, ale má vlastní dochucení.
Výrazná textura	Křupavá varianta nebo drcené arašídý přidané až při podávání.

Omáčky, satay a domácí příprava



Použití	Jak postupovat
Omáčka k nudlím	Ředte teplou vodou, přidejte sójovou omáčku, limetu a chilli.
Satay	Spojte s kokosovým mlékem, kořením a kyselou složkou podle receptu.
Dresink	Ředte postupně, aby zůstal hladký a nepřesýtil salát.
Kaše nebo toast	Dávkujte podle chuti; křupavá varianta přidá texturu.

Domácí 100% arašídové máslo

Pražené nesolené arašidy mixujte v dávkách. Směs projde od drobků přes hutnou pastu až k hladší konzistenci. Robot průběžně zastavujte a setřete stěny. Nepřidávejte vodu; o případném dochucení rozhodněte až na konci.

Nudle: základní poměr

Surovina na 3 porce	Množství
Rýžové nudle	250 g
Arašídové máslo	3 lžíce
Světlá sójová omáčka	2 lžíce
Limetová šťáva	2 lžíce
Teplá voda	4-6 lžic
Chilli, zázvor, zelenina	Podle chuti

Postup

Krok	Kontrolní bod
1. Omáčka	Arašídové máslo rozmíchejte se sójovou omáčkou, limetou a teplou vodou.
2. Nudle	Připravte podle obalu, scedte a krátce propláchněte podle typu.
3. Spojení	Omáčku vmíchejte postupně; podle potřeby přidejte vodu.
4. Dokončení	Přidejte okurku, mrkev, jarní cibulku, chilli a drcené arašidy.

Diagnostika

Výsledek	Náprava
Omáčka je hustá	Přidávejte po lžících teplou vodu.
Je příliš slaná	Přidejte vodu, limetu a další nudle či zeleninu.
Je příliš kyselá	Doplňte malé množství arašídového másla nebo sladké složky.
Je mdlá	Pomůžte limeta, chilli, zázvor nebo malá dávka sójové omáčky.
Olej je nahoře	U 100% varianty jej důkladně vmíchejte; řiďte se etiketou.

Recept a přímé odkazy



Rýžové nudle s arašídovou omáčkou

Omáčku nejprve rozmíchejte zvlášť do hladka. S nudlemi ji spojte postupně a konzistenci upravujte teplou vodou. Zeleninu a drcené arašídové přidejte až při podávání.

Pět přímých odkazů na e-shop

PCD Arašídové máslo 350 g

Hladké arašídové máslo pro omáčky i běžné použití.

[Otevřít konkrétní produkt](#)

PCD Arašídové máslo bez přidaného cukru 500 g

Varianta bez přidaného cukru pro přesnější vlastní dochucení.

[Otevřít konkrétní produkt](#)

Lee Kum Kee Arašídová omáčka 226 g

Hotová arašídová omáčka s odlišným složením než čisté máslo.

[Otevřít konkrétní produkt](#)

Lobo Pasta na omáčku Satay 50 g

Kořeněný základ pro satay omáčku.

[Otevřít konkrétní produkt](#)

Farmer Brand Rýžové nudle 5 mm 400 g

Širší rýžové nudle pro arašídovou omáčku.

[Otevřít konkrétní produkt](#)

Rychlá kontrola výsledku

Kontrola	Správný stav
Etiketa	Je jasné, zda jde o máslo, nebo hotovou arašídovou omáčku.
Konzistence	Omáčka hladce obalí nudle a netvoří hutné shluky.
Vyvážení	Slaná, kyselá, pálivá a arašídová složka se doplňují.
Alergeny	Arašídové jsou zřetelně označené a nehrozí křížový kontakt.