

Vodní kaštany: rychlý tahák

Vodní kaštan není stromový kaštan ani ořech. Jde o vodní hlízu s bílou křupavou dužinou, která si udrží strukturu i po krátkém prohřátí.



Čerstvé a konzervované podoby

Podoba	Charakter a použití
Čerstvé hlízy	Hnědá slupka a bílé křehké jádro; před použitím se loupou.
Konzervované celé	Nejuniverzálnější varianta do woku, kari, polévek a náplní.
Konzervované plátky	Rovnoměrná velikost a rychlé použití do směsí a salátů.
Důležité	Vodní kaštan není stromový kaštan ani ořech.

Co číst na etiketě

Na obalu	Co ověřit
Složení nálevu	Voda, sůl, případně regulátor kyselosti nebo další složky.
Čistá hmotnost	Celkový obsah se liší od pevného podílu po slití.
Alergeny	Řiďte se konkrétní etiketou a křížovou kontaminací výrobku.
Uchování	Po otevření vždy dodržte pokyny výrobce.

Příprava konzervy

Krok	Správný postup
1. Slít	Obsah přelijte do cedníku a nechte odtéct nálev.
2. Propláchnout	Krátce opláchněte studenou vodou a znovu dobře slijte.
3. Osušit	Pro wok povrch osušte, aby pánev zbytečně nechladla.
4. Přidat na konci	Stačí krátké prohřátí; dlouhé dušení ubírá křupavost.

Kuřecí wok s vodními kaštany



Suroviny

Surovina na 3 porce	Množství
Kuřecí prsa	400 g
Vodní kaštany po slití	250 g
Brokolice a červená paprika	Celkem 350 g
Světlá sójová a ústřicová omáčka	Po 1-2 lžících
Sezamový olej	1 lžička na dokončení
Jasmínová rýže	K podávání

Postup

Krok	Kontrolní bod
1. Příprava	Kaštany slijte, propláchněte a osušte; ostatní suroviny nakrájejte.
2. Kuře	Opékejte po dávkách a odložte, aby se maso nedusilo.
3. Zelenina	Krátce opečte brokolici a papriku, aby zůstaly pevné.
4. Dokončení	Vraťte kuře, přidejte omáčky a kaštany; prohřejte jen 2-3 minuty.

Když výsledek nesedí

Problém	Náprava
Příliš měkké	Přidejte je později a zkrátte závěrečné prohřátí.
Vodnatý wok	Kaštany i zeleninu lépe osušte a pracujte po dávkách.
Příliš slané	Zvětšete podíl neochucené zeleniny nebo rýže; omáčky dávkujte postupně.
Nevýrazné	Doladte česnekem, zázvorem, pepřem a malým množstvím sezamového oleje.
Pánev chladne	Nepřeplňujte ji a další suroviny přidávejte až po obnovení teploty.

Po otevření konzervy se řiďte pokyny výrobce. Zbytky přendejte do čisté uzavíratelné nádoby a uložte do chladu.