

Black Pepper Stir-Fry

Rychlý tahák - přesně 2 strany



Čtyři pravidla dobrého výsledku

- Maso krájejte přes vlákno a velmi tence.
- Omáčku smíchejte před rozehrátím woku.
- Maso opékejte po dávkách, aby se nedusilo.
- Čerstvě drcený pepř přidejte do omáčky a část až na závěr.

Pořadí práce

Nakrájet a marinovat → smíchat omáčku → rozpálit wok → opéct maso → krátce opéct zeleninu → vše spojit s omáčkou.

Jak poznat správnou konzistenci

- Omáčka je lesklá a drží na mase, netvoří louži.
- Paprika a cibule zůstávají pevné.
- Maso je opečené na povrchu a šťavnaté uvnitř.
- Pepř je výrazný, ale nepřebíjí slanou a umami chuť.

Příprava bez prostojů

- Veškeré suroviny mějte nakrájené předem.
- Při domácím výkonu plotny pracujte po menších dávkách.
- Po přidání omáčky už jídlo vařte jen krátce.

Časový plán

- 10 minut krájení a míchání omáčky.
- 10 až 15 minut marinování masa.
- 5 až 7 minut opékání po dávkách.
- 1 minuta finálního spojení s omáčkou.

Recept pro 4 porce



Suroviny

- 500 g hovězího roštěnce nebo flank steaku
- 1 červená a 1 zelená paprika
- 1 větší cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce neutrálního oleje
- uvařená jasmínová rýže k podávání
- 2 lžíce ústřicové omáčky
- 1,5 lžíce světlé sójové omáčky
- 1 lžička tmavé sójové omáčky
- 2 lžičky čerstvě drceného černého pepře
- 1 lžička cukru
- 2 lžíce vody nebo vývaru
- 1 lžička kukuřičného škrobu
- na marinádu: 1 lžíce sójové omáčky, 1 lžíce Shaoxing vína a 2 lžičky škrobu

Postup

1. Nakrájejte maso - Krájejte přes vlákno na plátky silné nejvýše 5 mm.
2. Marinujte - Promíchejte maso se sójovou omáčkou, vínem a škrobem. Nechte 10 až 15 minut.
3. Smíchejte omáčku - Ústřicovou a sójové omáčky spojte s pepřem, cukrem, vodou a škrobem.
4. Rozpalte wok - Prázdný wok zahřejte, potom přidejte olej.
5. Opečte maso - Rozložte ho v jedné vrstvě, krátce nechte bez pohybu a rychle opečte po dávkách.
6. Opečte zeleninu - Maso vyjměte. Papriku a cibuli opékejte 60 až 90 sekund, aby zůstaly pevné.
7. Spojte - Vraťte maso, přidejte česnek a připravenou omáčku. Míchejte 45 až 60 sekund.
8. Podávejte - Jakmile omáčka obalí suroviny, stáhněte z ohně a ihned podávejte s rýží.

Kontrola před podáváním

Maso je křehké, zelenina křupavá a omáčka přilne v tenké lesklé vrstvě. Pokud je příliš hustá, přidejte lžici vody; řádkou krátce provařte.