

Výběr, příprava a bezpečnost



Křupavost se rozhoduje rychle

Výhonky propláchněte, dobře osušte a přidejte až do rozpáleného woku. Krátká úprava zachová strukturu; důkladné prohřátí je bezpečnější volba.

Při výběru

Hledejte pevné světlé stonky bez slizu a nepříjemného pachu. Obal má být chlazený a nepoškozený.

Před vařením

Výhonky udržujte v chladu. Čerstvé opláchněte pod tekoucí vodou a nechte dobře okapat.

Vysoký žár

Wok rozehejte předem. Výhonky přidejte na závěr, nepřepněte pánev a míchejte svižně.

Bezpečnost potravin

Syrové nejsou bez rizika

Teplé a vlhké podmínky klíčení přejí také bakteriím. Pouhé opláchnutí riziko neodstraní.

Pro rizikové skupiny

Děti, těhotné, senioři a lidé s oslabenou imunitou by neměli jíst syrové ani lehce tepelně upravené výhonky.

FDA doporučuje rizikovým skupinám výhonky důkladně tepelně upravit. Řiďte se také údaji na konkrétním obalu.

Rychlý wok krok za krokem



Suroviny na 2 porce

300 g mungo výhonků - 1 mrkev - 2 stroužky česneku - 2 jarní cibulky - 1 lžíce světlé sójové omáčky - 1 lžička sezamového oleje - 1 lžíce neutrálního oleje

1. Připravte

Výhonky propláchněte a důkladně osušte. Zeleninu nakrájejte před rozehrátím woku.

2. Restujte

Na oleji krátce rozvoňte česnek a mrkev. Přidejte výhonky a svižně promíchávejte.

3. Dochutěte

Přidejte sójovou omáčku, cibulku a nakonec sezamový olej. Ihned podávejte.



Kde je použít

Do woků, smažených nudlí, polévek i jarních závitků. Čerstvé přidání zvýrazní křupnutí, delší prohřátí dává přednost bezpečnosti.

Nakládané výhonky před použitím scedte a ochutnejte. Už mají jinou texturu i slanost než čerstvé.