

Světlá sójová omáčka

Volba, dávkování a nejčastější chyby



„Světlá“ popisuje barvu a styl, ne nižší obsah soli. Čínská světlá sójová omáčka je tenčí, slaná a umami; používá se hlavně k dochucení, marinování a rychlému smažení.

Typ	Hlavní role	Výsledek
Světlá čínská	chuť, marináda, wok	méně ztmaví jídlo
Tmavá čínská	barva a glazování	tmavší, plnější vzhled
Sladká	dip a karamelová chuť	hustší a sladší

Při výběru čtěte etiketu

- Obsah sodíku se mezi značkami liší; porovnávejte stejnou velikost porce.
- Běžná sójová omáčka obsahuje sóju a zpravidla pšenici; alergenů ověřte na obalu.
- Pokyny výrobce mají přednost při skladování i použití po otevření.

Dávkování

Začněte menším množstvím. Přidat lze vždy, ubrat už obtížně.

Pozor na usukuchi

Japonské usukuchi není totéž co čínská světlá omáčka a bývá slanější než koikuchi.

Rychlý tahák

- Chuť stavte světlou omáčkou; tmavou přídávejte jen pro hlubší barvu.
- U nové značky začněte menší dávkou a přidejte až po ochutnání.

Chow Mein

Rychlé nudle se světlou sójovou omáčkou



4 porce | přibližně 30 minut

Suroviny

300 g nudlí, 350 g zeleniny, 250 g kuřete nebo tofu, olej, česnek a jarní cibulka.

Omáčka

3 lžíce světlé sójové omáčky, 1 lžička sezamového oleje, 2 lžíce vody a špetka cukru.

1	Uvařte nudle podle obalu, slijte je a krátce propláchněte.
2	V rozpáleném woku opečte maso nebo tofu a dejte stranou.
3	Rychle orestujte zeleninu s česnekem, aby zůstala křupavá.
4	Vraťte bílkovinu, přidejte nudle a připravenou omáčku.
5	Promíchávejte jednu až dvě minuty a před podáváním ochutnejte.

Když se výsledek nedaří

- Příliš slané: přidejte nudle nebo nesolenou zeleninu, nikoli další vodu bez objemu.
- Příliš tmavé: příště uberte tmavou omáčku a chuť stavte na světlé.
- Vodnaté: wok více rozehřejte a omáčku přidávejte až na závěr.

Horký wok

Suroviny připravte předem; samotné smažení má být rychlé.

Ochutnat až na konci

Slanost závisí na omáčce i nudlích, proto doladujte postupně.