

Rýžový olej

Původ, použití a práce s teplotou



Rýžový olej se vyrábí z vrstev obklopujících endosperm rýže. Rafinovaná varianta má zpravidla jemnou chuť a hodí se tam, kde má vyniknout jídlo, nikoli aroma tuku.

Použití	Proč funguje	Kontrola
Wok a restování	neutrální chuť, rychlé rozvedení tepla	olej nesmí kouřit
Mělké smažení	čistý chuťový profil	smažte po menších dávkách
Fritování	rafinovaný olej zvládá vyšší teploty	odstraňujte drobky, nepřehřívejte
Studená kuchyně	nepřebíjí ostatní suroviny	aroma lze přidat až na konci

Co ověřit na etiketě

- Zda jde o jedlý olej určený pro kuchyňské použití.
- Zda je olej rafinovaný nebo nerafinovaný a pro jaké teploty jej výrobce doporučuje.
- Datum minimální trvanlivosti, způsob skladování a případná směs více olejů.

Kouř je varování

Jakmile olej souvisle kouří, snižte teplotu a zvažte výměnu.

Chuť až na konci

Pražený sezamový nebo chilli olej používejte hlavně jako dochucení.

Rychlá volba

- Prudké vaření: rafinovaný olej doporučený výrobcem pro vyšší teploty.
- Dokončení jídla: aromatický sezamový, zázvorový nebo chilli olej po kapkách.

Pad krapow gai

Rychlá pánev pro 2 porce



Základ

300 g kuřecího masa, 2 lžíce neutrálního oleje, 3 stroužky česneku, chilli.

Omáčka a dokončení

1 lžíce sójové a ústřicové omáčky, 1 lžička rybí omáčky, cukr, bazalka.

1	Uvařte jasmínovou rýži a všechny suroviny si připravte předem.
2	Pánev nebo wok rozehejte, přidejte neutrální olej a nenechte jej kouřit.
3	Krátce opečte česnek a chilli, potom přidejte maso v jedné vrstvě.
4	Vmíchejte omáčky a malé množství cukru.
5	Nakonec přidejte bazalku, rychle promíchejte a ihned podávejte.

Když se nedaří

- Maso se dusí: restujte menší dávku a nechte pánev znovu rozehrát.
- Česnek hořkne: přidejte jej až těsně před masem a pracujte rychle.
- Jídlo je mastné: snižte množství oleje; povrch pánve má být potažený, ne zaplavený.

Alergeny

Sójová omáčka může obsahovat sóju a pšenici; ústřicová a rybí omáčka další alergen.

Bezpečnost

Řiďte se etiketou oleje a nepřekračujte teplotu doporučenou výrobcem.