

Chilli Ginger Garlic Stir Fry

Rychlý tahák - přesně 2 strany



Čtyři pravidla dobrého stir-fry

- Vše nakrájejte a omáčku smíchejte před zapnutím sporáku.
- Maso i zelenina musí být suché; voda ochladí wok a suroviny se začnou dusit.
- Maso opékejte po dávkách a aromata přidejte jen na několik desítek sekund.
- Omáčka patří do woku až nakonec, aby zelenina zůstala křupavá.

Pořadí práce

Maso -> odložit -> zázvor, česnek a chilli -> tvrdší zelenina -> měkčí zelenina -> maso zpět -> omáčka. Celé vaření po rozehrání trvá přibližně 8 až 10 minut.

Jak poznat správný výsledek

- Maso je opečené, ne šedé a vařené ve vlastní šťávě.
- Paprika drží tvar a brokolice je jasně zelená.
- Česnek není tmavě hnědý ani hořký.
- Omáčka suroviny jen obaluje; na dně není polévka.

Rychlá náprava

- Wok přestal syčet: suroviny vyjměte a nechte jej znovu rozpálit.
- Omáčka nehoustne: rozmíchejte půl lžičky škrobu ve lžici studené vody.
- Jídlo je příliš pálivé: přidejte další zeleninu a podávejte s neochucenou rýží.
- Aromata tmavnou: ihned přidejte zeleninu nebo lžici připravené omáčky.

Recept pro 4 porce



Suroviny

- 500 g kuřecích stehen bez kosti nebo kuřecích prsou
- 1 lžíce světlé sójové omáčky na maso
- 2 lžičky kukuřičného škrobu rozdělené
- 3 lžíce vody
- 2 lžíce světlé sójové omáčky do omáčky
- 1 lžíce rýžového octa
- 1 lžička cukru
- 3 lžíce neutrálního oleje
- 25 g čerstvého zázvoru
- 5 stroužků česneku
- 1 až 2 červené chilli papričky
- 1 červená a 1 žlutá paprika
- 250 g brokolice
- 3 jarní cibulky
- jasmínová rýže k podávání

Postup

1. Nakrájejte vše předem - Maso krájejte přes vlákno na stejně silné proužky; zeleninu osušte a aromata připravte zvlášť.
2. Smíchejte omáčku - Spojte vodu, dvě lžíce sójové omáčky, ocet, cukr a jednu lžičku škrobu.
3. Připravte maso - Maso promíchejte s jednou lžící sójové omáčky, jednou lžičkou škrobu a lžičkou oleje.
4. Rozpalte wok - Prázdný wok zahřejte, až se z něj lehce kouří, potom přidejte olej.
5. Opečte maso po dávkách - Proužky rozložte do jedné vrstvy, krátce opečte a odložte; nepřepíňujte pánev.
6. Rozvoňte aromata - Zázvor, česnek a chilli smažte jen 20 až 30 sekund, aby voněly, ale nezhořkly.
7. Přidejte zeleninu - Nejdříve brokolici, potom papriky; míchejte rychle a zachovejte křupavost.
8. Dokončete omáčkou - Vraťte maso, promíchejte omáčku a vlijte ji po okraji woku. Vařte jen do lesklého obalení.

Kontrola před podáváním

Omáčka je lesklá a drží na mase, zelenina je křupavá a zázvor, česnek i chilli jsou výrazné bez hořkosti. Podávejte ihned s horkou rýží.