Recept na čínu

Rychlý tahák · přesně 2 strany



Čína po česku za 25 minut

Domácí bistro styl stojí na tenkých kouscích masa, předem připravené zelenině, velmi horké pánvi a omáčce přidané až na závěr.

Suroviny

Část	Množství pro 2-3 porce
Maso	450 g kuřecích prsou nebo stehenních řízků, tenké proužky
Zelenina	1 paprika, 1 mrkev, 1 cibule, 150 g bílého zelí
Aromatika	2 stroužky česneku, 2 cm zázvoru
Omáčka	2 lžíce světlé sójové, 2 lžíce ústřicové, 1 lžička cukru, 100 ml vody
Zahuštění	1 vrchovatá lžička kukuřičného škrobu + 2 lžíce studené vody
Dokončení	2 lžíce oleje, koření Čína podle chuti, jasmínová rýže

Než zapnete plotnu

- Rýži spusťte jako první.
- Maso osušte a vše nakrájejte předem.
- Omáčku a škrobovou zálivku připravte do dvou misek.
- Na plotně už jen rychle opékejte a spojujte.

Osm kroků bez zbytečného čekání



1. Uvařte jasmínovou rýži podle pokynů na obalu a nechte ji zakrytou dojít.
2. Kuře osušte, nakrájejte přes vlákno na stejně tenké proužky a lehce promíchejte s částí koření.
3. Zeleninu nakrájejte před zapnutím plotny; česnek a zázvor nasekejte najemno.
4. Sójovou a ústřicovou omáčku rozmíchejte s cukrem a vodou; zvlášť připravte škrob se studenou vodou.
5. Wok nebo širokou pánev dobře rozehřejte, přidejte olej a kuře opečte v jedné vrstvě, případně po dávkách.
6. Kuře odložte a zeleninu prudce restujte 3-4 minuty tak, aby zůstala barevná a lehce křupavá.
7. Přidejte česnek se zázvorem, vraťte kuře, přilijte omáčku a provařte; drůbež musí dosáhnout 74 °C.
8. Vmíchejte znovu rozmíchaný škrob, krátce zahustěte a ihned podávejte s rýží.

Čtyři nejčastější chyby

Problém	Příčina	Náprava
Maso pouští vodu	Přeplněná nebo málo rozehřátá pánev	Opékejte po dávkách a maso předem osušte.
Zelenina změkla	Dlouhé restování nebo příliš mnoho omáčky	Krájejte stejně, restujte krátce a omáčku přidejte až nakonec.
Omáčka hrudkuje	Škrob šel přímo do horké tekutiny	Nejprve jej rozmíchejte ve studené vodě a před použitím znovu promíchejte.
Jídlo je přesolené	Příliš mnoho výrazných omáček	Začněte menším množstvím, dochuťte až po spojení.

Bezpečnost kuřete

Používejte oddělené náčiní pro syrové maso a hotové suroviny. Nejbezpečnější kontrola propečení je teploměr: drůbež musí v nejchladnější části dosáhnout 74 °C.

Finální kontrola

• Zelenina je barevná a stále lehce křupavá.

• Omáčka suroviny obaluje, ale netvoří řídkou louži.

• Jídlo podávejte ihned, dokud je wok horký.