Houbová sójová omáčka: rychlý tahák

Houbová sójová omáčka spojuje sójovou slanost a umami s houbovým extraktem. Bývá tmavší a výraznější než běžná světlá sójová omáčka, proto začínejte malým množstvím a další sůl přidávejte až po ochutnání.

Typ	Hlavní role	Typické použití
Světlá sójová	sůl, umami a dochucení bez výrazného ztmavení	dip, polévka, stir-fry
Tmavá sójová	barva, jemná sladkost a hlubší chuť	dušení, marinády, smažená rýže
Houbová sójová	tmavší barva a houbové umami	wok, nudle, tofu, houby
Vegetariánská houbová omáčka	hustší omáčka pro obalení surovin	wok, glazura, náhrada ústřicové omáčky

Dávkování bez přesolení

Jídlo pro 2 porce	Začněte s	Kdy přidat
Zeleninový stir-fry	1 lžička	posledních 30-60 sekund
Smažené nudle nebo rýže	1-2 lžičky	po opečení základu
Vývar nebo dušené jídlo	1 lžička	do tekutiny, potom ochutnat
Marináda 300 g suroviny	1 lžíce	spojit s olejem a aromaty
Dip	malé množství	ředit octem, vodou nebo olejem

Co ověřit na etiketě

Zkontrolujte obsah sóji a pšenice, druh houbové složky, případná sladidla a pokyny po otevření. Název „houbová“ neznamená automaticky bezlepkové ani veganské složení.

Pět použití v kuchyni

Stir-fry

Přidejte omáčku po opečení surovin. Krátký kontakt s horkou stěnou woku rozvine aroma, ale zelenina zůstane křupavá.

Nudle a smažená rýže

Použijte malé množství kvůli barvě a umami. Další sůl přidávejte až po promíchání.

Tofu a houby

Tmavší omáčka zvýrazní opečený povrch. Tofu nejprve osušte a opečte.

Vývary a dušená jídla

Přidávejte po lžičkách. Delší vaření chuť spojí, ale sůl se odpařováním koncentruje.

Marinády

Kombinujte s česnekem, zázvorem a neutrálním olejem. Cukr přidávejte opatrně, aby se povrch nepálil.

Rychlý wok pro 2 porce

250 g pevného tofu, 250 g zeleniny, 120 g shiitake nebo žampionů, 1 lžička houbové sójové omáčky, 1 lžička světlé sójové omáčky, 1 lžička rýžového octa, česnek, zázvor a neutrální olej. Tofu osušte a opečte. Přidejte houby a zeleninu. Omáčky smíchejte s octem, nalijte po obvodu horkého woku a 30-60 sekund promíchávejte.

Problém	Rychlá náprava
Přesolené	Přidejte neochucenou zeleninu, tofu nebo rýži; další omáčku už nepoužívejte.
Příliš tmavé	Příště část houbové omáčky nahraďte světlou sójovou.
Vodnatý wok	Suroviny opékejte po dávkách a omáčku přidejte až na konci.
Chuť překrývá houby	Použijte méně omáčky a přidejte skutečné shiitake.