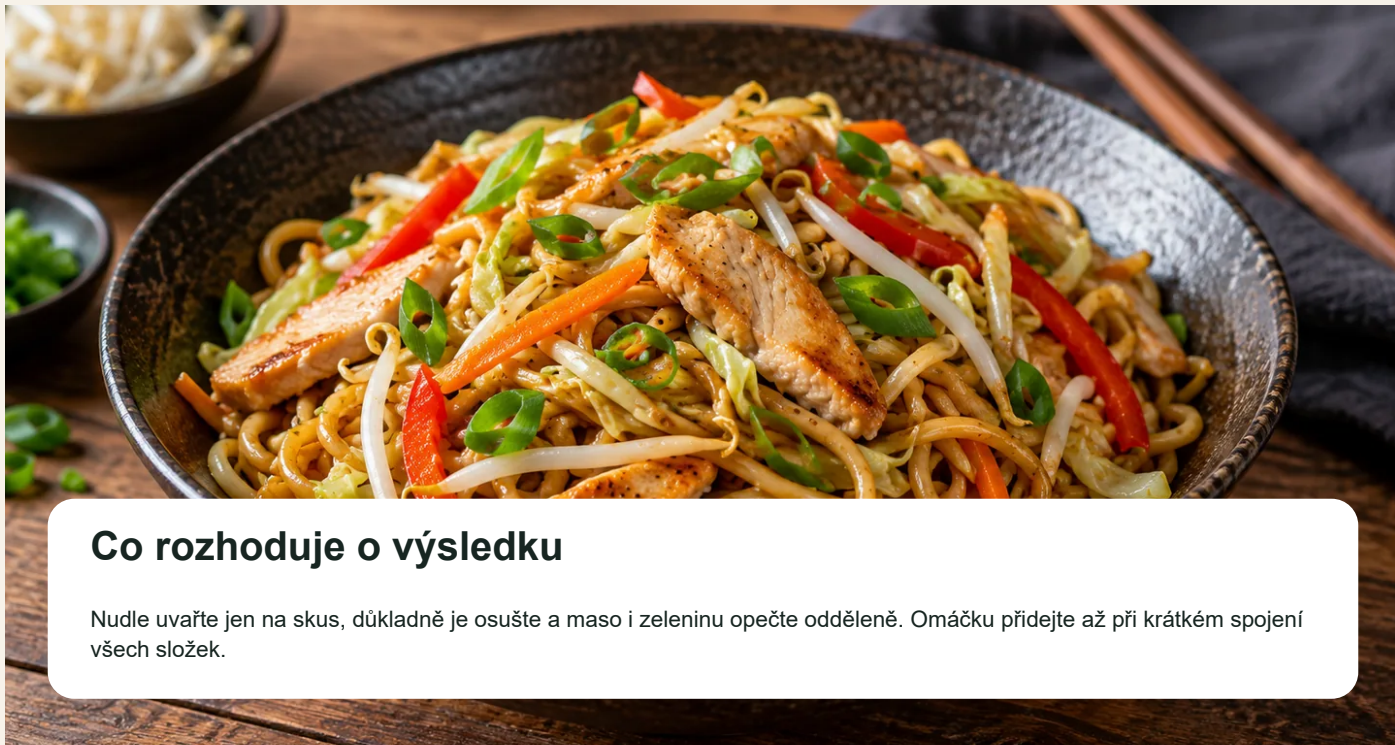


Nudle, které se opravdu restují



Co rozhoduje o výsledku

Nudle uvařte jen na skus, důkladně je osušte a maso i zeleninu opečte odděleně. Omáčku přidejte až při krátkém spojení všech složek.

Nudle

Nepřevařte je. Po slití je rozložte, aby se nezapařily.

Wok

Restujte po menších dávkách a mezi nimi nechte pánev znovu rozpálit.

Omáčka

Mějte ji promíchanou předem. V pánvi už nebude čas odměřovat.

Čtyři jistoty

1 Vše připravte předem

Krájení během restování vede k převaření první dávky.

2 Kuře nejprve zvlášť

Tenké plátky opečte a odložte. Ve středu musí dosáhnout 74 °C.

3 Zelenina krátce

Mrkev a zelí restujte tak, aby zůstaly pevné a barevné.

4 Sezamový olej nakonec

Je výrazné dochucení, ne hlavní tuk pro prudké restování.

Pět pomocníků pro Chow Mein



Přímé odkazy

1

Monika kantonské nudle na pánev 227 g[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

2

AHG pasta na Chow Mein 50 g[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

3

Dek Som Boon světlá sójová omáčka 300 ml[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

4

Maekrua ústřicová omáčka 300 ml[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

5

Oh Aik Guan sezamový olej 150 ml[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

Pasta je rychlá alternativa

Použijte ji místo domácí omáčky a řiďte se dávkováním na obalu. Slanost ověřte před přidáním dalších omáček.

Sezamový olej po vypnutí

Malé množství přidejte mimo nejvyšší žár, aby zůstalo aroma zřetelné.

Kuřecí Chow Mein pro 4 porce



Suroviny

- 400 g pšeničných nudlí
- 450 g kuřecích prsou
- zelí, mrkev a paprika
- mungo klíčky a jarní cibulka
- 2 lžice světlé sójové omáčky
- 2 lžice ústřicové omáčky
- 1 lžice rýžového octa
- olej, česnek a sezamový olej

Postup

1 Připravte omáčku

Promíchejte sójovou a ústřicovou omáčku, rýžový ocet a tři lžice vody.

2 Uvařte nudle

Vařte je o minutu kratší dobu, než uvádí obal. Slijte, krátce propláchněte a dobře osušte.

3 Opečte kuře

Tenké plátky opečte po dávkách a odložte. Střed musí dosáhnout 74 °C.

4 Restujte zeleninu

V horkém woku krátce opečte česnek, mrkev, papriku a zelí. Klíčky přidejte později.

5 Spojte a dokončete

Přidejte nudle, kuře a omáčku. Krátce promíchejte, přidejte klíčky, cibulku a sezamový olej.