

Shirataki nudle: rychlý tahák

Nevaří se jako běžné sušené nudle. Jsou uloženy v nálevu, proto je nejdůležitější slít, důkladně propláchnout, okapat a zbavit přebytečné vody.



Vyberte tvar podle jídla

Tvar	Výhoda	Vhodné použití
Vlasové	Jemné prameny se rychle promíchají.	Polévka, studená miska, lehká pánev.
Široké	Výraznější skus a větší plocha.	Kari a hustší omáčky.
Kulaté	Univerzální tvar a snadné nabírání.	Wok, vývar i salát.

Pět kroků od balení do pánve

Krok	Kontrolní bod
1. Slít	Odstraňte nálev z balení.
2. Propláchnout	Ve studené vodě důkladně oddělte prameny.
3. Okapat	Nechte odtéct co nejvíc vody.
4. Prohřát nasucho	Krátce na suché pánvi odpařte povrchovou vlhkost.
5. Dochutit	Omáčku přidejte až k osušeným nudlím a krátce spojte.

Co čekat od textury

Shirataki zůstávají pružnější než rýžové nebo pšeničné nudle. Nejsou jejich chuťově ani výživově totožnou kopií; nejlépe fungují tam, kde počítáte s jejich vlastním skusem.

Sestavte celé jídlo

K nudlím přidejte zeleninu, zdroj bílkovin a hotovou omáčku. Samotné nudle jsou základ s neutrální chutí, nikoli hotový oběd.

Pánev s tofu pro 2 porce



Suroviny

1 balení shirataki, 180 g pevného tofu, 150 g žampionů, 1 červená paprika, 1 menší mrkev, 2 jarní cibulky, 2 lžíce světlé sójové omáčky, 1 lžička rýžového octa, 1 lžička sezamového oleje, česnek a neutrální olej.

Postup

Nudle slijte, propláchněte a důkladně okapejte. Tofu opečte dozlatova a odložte. Zeleninu krátce orestujte. Nudle 2–3 minuty prohřejte nasucho, přidejte sójovou omáčku, ocet, zeleninu a tofu. Po odstavení vmíchejte sezamový olej.

Když výsledek neseďí

Potíž	Náprava
Výrazná vůně nálevu	Důkladně propláchnout a dobře okapat.
Vodnatá omáčka	Před omáčkou krátce prohřát nasucho.
Gumový skus	Nevařit dlouho; po osušení už jen krátce spojit.
Nevýrazná chuť	Dochutit omáčku samostatně a nudle v ní krátce prohodit.

Důležitá poznámka

Světlá sójová omáčka může obsahovat pšenici. Při dietním omezení kontrolujte etiketu všech použitých výrobků. Porce doplňte zeleninou a zdrojem bílkovin.

Tři kontroly před podáváním

Omáčka není vodnatá, nudle jsou prohřáté a zelenina zůstává křupavá. Až potom doladíte kyselost, slanost a sezamové aroma.