

Okra: rychlý tahák

Texturu okry určuje hlavně voda, prostor v pánvi a délka vaření. Pro pevnější výsledek ji důkladně osušte a opékejte v jedné vrstvě; pro zahuštění ji naopak nakrájejte do tekutiny.



Jak vybrat okru

Při nákupu	Správný znak
Velikost	Menší až střední lusky bývají křehčí než přerostlé kusy.
Povrch	Pevný, sytě zelený, bez hlubokých skvrn a měkkých míst.
Špička	Při lehkém ohnutí pruží; tvrdý dřevnatý lusk se vaří déle.
Skladování	Uchovávejte v chladu a spotřebujte co nejdříve.

Jak řídit texturu

Cíl	Technika
Křupavější okra	Po umytí ji dokonale osušte, krájejte až těsně před vařením a opékejte v široké pánvi.
Zahuštění	Do polévky nebo dušeného jídla ji přidejte nakrájenou a vařte déle.
Méně slizu	Použijte vyšší teplotu, nepřepĺňujte pánev a zbytečně nemíchejte.
Chuť	Okra je jemná; dobře přijímá koření, rajčata, citron a aromatické směsi.

Čtyři způsoby přípravy

Úprava	Orientační postup
Pánev	Plátky opékejte v jedné vrstvě 8-12 minut do lehkého zbarvení.
Trouba	Celé nebo podélně rozpůlené lusky pečte při vyšší teplotě do zlatých hran.
Kari	Nejprve okru samostatně opečte, potom ji spojte s hotovým základem.
Polévka	Nakrájená okra přirozeně zahustí tekutinu.

Bhindi masala bez zbytečného slizu



Suroviny

Surovina na 3-4 porce	Množství
Čerstvá okra	500 g
Cibule	1 větší
Rajčata	2 střední
Olej	2 lžíce
Kurkuma, koriandr, garam masala	Podle receptu
Basmati rýže a citron	K podávání

Postup

Krok	Kontrolní bod
1. Osušení	Okru po umytí důkladně osušte a nakrájejte na 2-3 cm kusy.
2. Opečení	Na široké pánvi ji opečte bez přeplnění, až ztratí syrový povrch.
3. Základ	Zvlášť změknete cibuli, přidejte koření a rajčata.
4. Spojení	Okru vraťte do pánve a krátce dovařte, aby zůstala pevná.

Když výsledek nesedí

Problém	Náprava
Příliš slizká	Pánev byla přeplněná nebo okra mokrá; příště ji osušte a opečte po dávkách.
Tvrdá a vláknitá	Lusky byly přerostlé; vybírejte menší a pevné kusy.
Rozvařená	Zkraťte finální dušení a opečenou okru přidejte až ke konci.
Nevýrazná	Doladte soli, kyselosti, chilli a čerstvým koriandrem.
Koření se pálí	Přidejte je na nižší teplotě a krátce, následně rajčata nebo trochu vody.

Okru před krájením osušte. Pracovní plochu, nůž i pánev udržujte čisté a hotový pokrm nenechávejte dlouho při pokojové teplotě.