



Baumatic  **Culinary**

VAŘENÍ VE WOKU

Ve wok pánvi dokážeme připravit jak tradiční asijské pokrmy, tak třeba i celé kuře. Je to vskutku univerzální kuchyňská nádoba. Použití a údržba wok pánve - více než snadné.



Nem rolka

100 g skleněných nudlí | 8 plátků jarního těsta | půlka cibule
100 g mrkve | 30 g řapíkatého celeru | 100 g póruku
100 g čínského zelí | 100 g hub shitake a hlíva
10 ml lehké sojové omáčky | 8 ml ústřicové omáčky
6 ml rybí omáčky | 50 g mouky | olej

Postup: Ryžové nudle namočíme do vlažné vody, z mrazáku vyndáme papírové těsto.

Zeleninu nakrájíme na tenké proužky, houby na větší. Nudle scedíme a dáme stranou.

Na oleji orestujeme cibuli, mrkev, řapíkatý celer, pórek, čínské zelí a houby, vše důkladně orestujeme, zastříkneme omáčkami a promícháme. Zeleninu přendáme na cedník a necháme okapat od tuku. Zeleninu smícháme s nudlemi.

Kraje plátků jarního těsta potřeme rozmíchanou moukou s vodou, těsto si nasměrujeme jedním cípem k sobě, do středu poklademe zeleninu, nejbližší cíp přes zeleninu přehrneme, pak přeložíme postranní cípy a zarolujeme. Zabalené rolky smažíme ve vysoké vrstvě rozpáleného oleje. Hotové rolky necháme okapat na papírovém ubrousku. Nem rolky doporučuji doplnit o sweet chilli omáčku.



Kuřecí wok s kešu ořechy

500 g kuřecích prsou | 50 ml oleje | 40 g česneku
2 chilli papričky | půlka cibule | 1 mrkev | 150 g čerstvé červené papriky
120 g brokolice | 150 g pak choi (baby čínské zelé)
10 ml ústřicové omáčky | 15 ml sojové lehké omáčky
5 ml rybí omáčky | hrst koriandru | 120 g kešu oříšků

Postup: Kešů nasucho opražíme a dáme stranou. Česnek nakrájíme na plátky, chilli nasekáme na jemné kostičky, kuřecí prsa nakrájíme na kostičky.

Na oleji společně orestujeme česnek a chilli, přidáme kuřecí kostičky, zarestujeme, přihodíme na nudličky nakrájenou zeleninu – papriku, mrkev, cibuli, pak na růžičky rozdělenou brokolici a nakonec na nudličky nakrájený pak choi, přisypeme koriandr, zastříkneme ústřicovou, sojovou a rybí omáčkou, zarestujeme. Hotový pokrm na talíři posypeme kešu oříšky, podáváme nejlépe s rýží.



Tradiční hovězí wok

600 g hovězí roštěné | 1 ks citrónové trávy | 1 ks chilli paprička
50 ml palmového oleje | 1 ks červené cibule
1 ks velké čerstvé červené papriky | 100 g bílé části jarní cibule
150 g sojových klíčků | hrst koriandru | hrst thajské bazalky
lžice hnědého nebo palmového cukru | 10 ml ústřicové omáčky
5 ml rybí omáčky | 5 ml sojové černé omáčky

Postup: Očištěné maso nakrájíme na jemné nudličky. Citrónovou travu a chilli nasekáme najemno a orestujeme, přidáme maso, restujeme zprudka, rychle a ihned scedíme.

Nakrájíme papriku, cibuli a jarní cibulku, opět zprudka a krátce orestujeme, přidáme klíčky a okapané maso, třtinový cukr, dobře osmahneme a ochutíme ústřicovou, rybí a sojovou omáčkou. Na závěr do směsi vmícháme jemně sekané bylinky – koriandr a bazalku.

Jako přílohu doporučuji pečené asijské vaječné nudle.



Smažený ananas s kokosem

1 ananas | 40 g másla | 60 g hnědého cukru
60 ml šťávy z limetek | 30 g hoblinek sušeného kokosu

Postup: Hoblinky kokosu opražíme na pánvi dozlatova. Ananas očistíme a nakrájíme podélně na výseče. Ve woku přepustíme máslo a orestujeme výseče ananasu, přidáme hnědý cukr a limetkovou šťávu. Vše společně krátce podusíme. Podáváme posypané praženými hoblinami.



Banánová bábovka s ořechy

4 zralé banány | 100 g cukru | 200 g hl. mouky | 100 g másla
1 lžice kypřicího prášku | 2 vejce | 100 g vlašských ořechů

Postup: Ušleháme cukr s vejci, přidáme změkklé máslo a vidličkou rozmačkané banány. Zahustíme moukou a lžící kypřicího prášku. Nakonec vmícháme posekané ořechy. Do máslem vymazané a moukou vysypané formy nalijeme těsto.

Pečeme v předehřáté troubě na 170°C/ 28 minut nejlépe na „horkovzduchu“ a nebo na programu s „horním a dolním topným tělesem + ventilace“ při 180°C/28min.

Poznámky: