

Chili Ta ŠPETKA CHILI

NEOTŘELÉ
ASIAN-FUSION
RECEPTY

motto

Špetka Chili

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.motto.cz
www.albatrosmedia.cz

motto

Chili Ta

Špetka Chili – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Chili Ta
**ŠPETKA
CHILI**



motto

Poděkování

Děkuji původnímu týmu, který se mnou pracoval na vydání první edice této kuchařky. Bez nich by Špetka Chili nikdy nevznikla. Za tuto vylepšenou verzi, která bude nyní k dostání i na pultech knihkupectví, vděčím především svému současnému pracovnímu týmu a podpoře nakladatelství Motto.

© Chili Ta, 2024

Cover photo David Turecký, 2024

ISBN tištěné verze 978-80-267-2760-6

ISBN e-knihy 978-80-267-2763-7 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)

Předmluva

V ruce držíte kuchařku, které jsou už tři roky. V dnešním uspěchaném světě krátkodobých senzací by se dalo říct, že už je stará. Ale stejně jako ve své online tvorbě, ani zde nepodléhám naléhavosti vytvářet neustále nové a nové věci. Další kuchařku napíšu, až budu přesvědčená, že bude lepší než ta první. A do toho musím ještě dozrát. Do té doby je ta, do které teď koukáte, to nejlepší, co jsem ve své dosavadní kariéře vytvořila.

A přesto, že bych některé věci zpětně pozměnila, nemohu při listování v ní potlačit pocit určité hrdosti. Moje filosofie se ve vaření nijak výrazně nezměnila. Stále je to, jak já říkám, tzv. asijský mišmaš, který spojuje asijský přístup s lokálními surovinami. Můj zájem o vaření se rozšířil o výživu, kvalitu a původ potravin, ale recepty, které zde najdete, jsou stále výběrem toho nejlepšího. Ale pár změn se propsalo i do této verze. Kromě pozměněné obálky jsem rovněž přidala deset nových receptů. Některé z nich znáte z mých videí na instagramu, některé jsem jako vždy vymyslela při experimentování v kuchyni.

Mé přání je, aby vám moje kniha sloužila. Když v cizí domácnosti vidím svoji kuchařku, která je zašpiněná mastnými prsty a kapkami omáčky, vždy mi to udělá velkou radost. To totiž znamená, že ji dotyčný skutečně používá a není jen dekorací na kuchyňské polici. Nicméně ať už s ní budete vařit nebo si jen terapeuticky prohlížet obrázky jídel, přeju vám, abyste jídlo brali jako odměnu, na kterou si rádi uděláte čas. Na rozdíl od ostatních koníčků jíst musíme všichni, a to, co jíme a jak jíme, určuje, jak se nám bude kráčet po světě. Starejme se o sebe tedy jako o někoho, na kom nám opravdu záleží.



Jak zacházet s touto knihou?

**V ruce držíte moji první kuchařku,
sbírku mých nejlepších receptů.
Jenže vaření přece nespočívá pouze
ve čtení receptů.**

Kulinářství není exaktní věda, je to především řemeslo,
které zároveň nechává obrovský prostor pro vlastní kreativitu.

Proto tuhle knihu berte spíš jako souhrn dobře míněných rad od někoho,
kdo by vám rád ukázal, co chutná jemu. Cílem mé kuchařky není to,
abyste podle ní uvařili co nejvíc jídel, ale aby vás přiměla
je připravovat s radostí a lehkostí. I proto jsou po celé knize rozsypané tipy,
které vám pomůžou pochopit, o čem vaření vlastně je.

Na svých kurzech vaření studentům vždy říkám, že tu nejsou pro to,
aby poslouchali moje instrukce, ale aby s pomocí mého vedení
naslouchali především svým chutím a vlastní kreativě.
„Kolik tam mám dát soli?“ – „Tolik, aby vám to chutnalo.“
„Uvařil jsem to správně?“ – „Pokud vám to chutná, tak asi ano.“

Vaření není jen řemeslem, ale taky jedním z nejlepších nástrojů,
jak pečovat o sebe a své blízké. Na rozdíl od jiných dovedností,
jako jsou šachy nebo balet, vaření se hodí každému, ať už se živí čímkoli.
Protože jíst musíme všichni! Jsme to, co jíme
a to, co sníme, je to, co si uvaříme.

*Chili
Taz*

Jaro / 36



Rýžové chipsy s trhaným kuřecím a salátkem	40
Pečená vajíčka se sezamovým dresinkem	42
Okurkové gazpacho s pstruhem	44
Miso polévka s kedlubnou	46
BBQ hlívané steaky s hráškově-mátovou kaší	48
Nudlový salát phở se slano-sladkým tofu	50
Candát s ananasovou salsou	52
Udon nudle s pestem z thajské bazalky	54
Květákový steak s hnědým šalvějovým máslem a batátovou kaší	56
Rýžové placky s vepřovým ragú a kedlubnovým zelím	58
Petrželové pyré s telecí kotletou a chipsy z kadeřávku	60
Vepřová panenka s čekankou v pomerančové šťávě	62
Kadeřávkový salát s avokádem a pečenou cizrnou	64
Spálený pórek s chilli olejem a arašídý	66
Čočková placka s tempehem	68
Pštroší závitky	70
Francouzské toasty s pečeným kokosem	72
Rebarborový crumble	74

Léto / 76



Chřest s poširovaným křepelčím vajíčkem	80
Nudle s arašidovým dresinkem a křupavým tofu	82
Kapři hranolky s mojito majonézou	84
Ramen vejce s rýží a hráškem	86
Vývar s restovanými rajčaty a tempehovými karbanátky	88
Vepřová panenka s angréštovou salsou	90
Kuřecí burger a coleslaw s blumami	92
Melounový salát s halloumi	94
Hovězí tataki se sezamovým dresinkem	96
Cuketové placky s kuskusovým salátem	98
Kuřecí salátek s fíky a karamelovými pekany	100
Buddha bowl s pečenou mrkví	102
Salát z pečené zeleniny s domácími krutony	104
Smažená rýže s karamelizovanou cibulí, kešu a koriandrem	106
Sezónní stir-fry	108
Křupavé cuketové hranolky s parmazánem	110
Melounová limonáda za pár kaček	112
Pečené broskve s miso karamellem	114
Karamelizované meruňky s kaší z indiánské rýže	116

Podzim / 118



Jablečné čatní	122
Shiitake pesto s brusinkami	124
Dýňový krém s pečeným fenylem	126
Fazolové stew s trhaným kuřecím a lilkem	128
Polenta s pečenou paprikou a tempehem	130
Nudle s domácí chilli pastou	132
Fenyklový salát s mangem	134
Cizrnové kari s jablečným moštem	136
Pečená křepelka a špenátové rolky s čedarovou náplní	138
Batátové lívance se zastřeným vejcem	140
Bao buns se smaženým kuřetem	142
Pečená kachní prsa se švestkovou omáčkou a topinamburovými chipsy	144
Pečený lilek s aromatickým dresinkem	146
Nudlový salát s houbami shimeji	148
Všemocný arašídový dresink	150
Medová dýně se slaným jogurtem	152
Křupavá pečená rýže	154
Zázvorový crêpe brûlée	156
Grilované hroznové víno s ricottou	158

Zima / 160



Chlebík s hlíčovými chipsy a avokádovou pomazánkou	164
PalaKIMČInky s miso dresinkem	166
Shiitake vývar s nudlemi a zastřeným vejcem	168
Kari polévka s masovými koulemi	170
Vepřová krkovička s kořením pěti vůní a domácími lokšemi	172
Králičí řízek s dýňovou kaší	174
Portobello steaky s čedarovými šťouchanými bramborami	176
Pohankový salát s řepou a pomerančovým dresinkem	178
Nudle s domácím chilli olejem a čedarem	180
Karamelový bůček s rýží a nakládanou cibulí	182
Hovězí jazyk a hruškové pyré s miso	184
Stehýnko z perličky a pečené brambory s datlemi	186
Pečená cibule s miso pastou a tymiánem	188
Vánoční bramborový salát jinak	190
Pečená brambora s tvarohem a pestem z thajské bazalky	192
Carpaccio z hovězího srdce	194
Kořeněná jáhlová kaše s poširovanou hruškou	196
Domácí chilli granola s arašídovým máslem	198

Proč všichni milují Asii?

Všichni milují asijskou kuchyni, možná kromě mého italského kamaráda Simona, který nesnese žádné koření a bylinkám se vyhýbá jako čert kříži. Vždycky mu říkám, že přichází o jednu z nejkrásnějších věcí na světě – dobré jídlo.

Kouzlo asijské kuchyně tkví dle mého názoru v její jednoduchosti a perfektně vyvážených chutích – sladké, slané a kyselé. Recepty jsou většinou rychlé, jednoduché a spíše než na dlouhé vaření nebo složité techniky se spoléhají na koření a bylinky.

V jednom pokrmu často najdete také mnoho odlišných textur, které dělají jídlo zábavnějším – dlouhé ohebné nudle, jemná rýže, čerstvá zelenina, křupavé oříšky a k tomu většinou nějaká lehce pikantní omáčka. Každý z elementů je ve své podstatě jednoduchý, ale společně tvoří ohňostroj chutí.

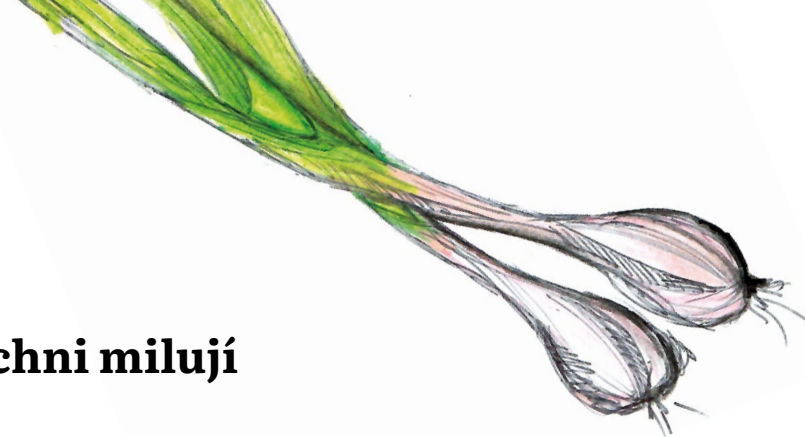
Tento princip aplikuju na všechna jídla. Skládejte chutě – kyselou zeleninu doplňte o něco sladšího, nebo naopak. Hrajte si s texturami – ke krémové polévce přidejte něco křupavého, těžký kus masa doplňte osvěžujícím salátkem. Však vy víte, jak to myslím!

Tohle není kuchařka s asijskými recepty

Díky mým vietnamským kořenům není žádným překvapením, že styl vaření, který vyznávám, má základy hlavně v asijské kuchyni. Popravdě zbožňuju tradiční recepty od maminky a babiček, ale sehnat všechny suroviny a přísady, které jsou ve Vietnamu běžně dostupné, je u nás zaprvé náročné a zadruhé často neekonomické. Koření a ovoce, které moje tetičky ve Vietnamu kupují na trhu za babku, u nás pořídím velmi těžko a když už, tak za desetinásobek.

V dnešním globalizovaném světě si pochutnáme na exotickém ovoci nebo zelenině i v našich končinách. Nicméně na našem talíři by měly zářit především suroviny, které rostou u nás a jsou zrovna v sezoně. Z hlediska chuti jsou samozřejmě nejlepší, protože je jíme v období sklizně. Z finančního hlediska je tento přístup nejvýhodnější jak pro naši peněženku, tak pro stát, protože podporujeme místní zemědělce.

Autentickou kuchyni si nejvíc užiju v kontextu dané kultury a podnebí. Originální bún bò nam bò má pro mě největší kouzlo, když si ho dávám ve Vietnamu na plastové židličky na chodníku v tropickém vedru uprostřed tamních rušných ulic. Když ale žiju na Žižkově a chodím na místní farmářské trhy, nevím, proč bych neměla používat a kombinovat lokální suroviny.




Asian (con)fusion


Některé lidi to pohoršuje, ale já vážně nevidím nic špatného na tom dát do jednoho pokrmu pražená sezamová semínka a český chřest. Proč ne, když to chutná skvěle? Hodně lidí se mě ptá, jak bych definovala svůj styl vaření. Odpovídám: „Jsem rebel, který si z každé kuchyně krade to, co mu přijde vhodné.“

Ráda si беру základy nejen z vietnamské, korejské, japonské, ale i italské nebo české kuchyně. Ve finále jde stejně o jedno: aby to dobře chutnalo. Hlavně mně.

Používání lokálních surovin v asijských receptech nepovažuji za kompromis, ale spíš za neprobádanou oblast, která skýtá velký potenciál pro nové kreativní kombinace a kde se boří zásada, že je potřeba připravovat jídla tak, jak je vařili už naši předkové. Moje vietnamské babičky to určitě pochopí.

Moje recepty se opírají o asijské koření, které ale seženete ve většině obchodů nebo vietnamských večerkách (nemáte zač), a o suroviny, které jsou zrovna v sezoně. Kromě masových pokrmů jsem zařadila také velké množství vegetariánských a veganských variant. Pro snadnou orientaci a hlavně pro vege čtenáře jsou všechny přehledně označené.

Symbolem  jsou označené vegetariánské recepty.

Symbolem  jsou označené veganské recepty.

Kuchařka není rozdělena na předkrmy, hlavní jídla a dezerty, ale je řazená podle ročních období. Protože takhle by se měl stravovat každý.

Vařením poznávejte nejen nové chutě, ale hlavně sami sebe

Ráda říkám, že vaření rovná se 95 % nadšení a 5 % čtení receptů. V oněch 95 % je však nejen nadšení pro jídlo, ale také pro učení se řemeslu. Dva lidé mohou vařit podle stejného receptu, ale výsledek bude chutnat pokaždé jinak. Kromě přísad je klíčová i technika. Jedna surovina může mít mnoho velmi odlišných podob jen na základě toho, jak ji upravíte. Ačkoli tipů a návodů je zde hodně, stejně možná dojde na starou dobrou metodu pokus-omyl. A to je zcela v pořádku! Na kole se také nenaučíte jezdit jen podle vyprávění. Úplně stejně je to s vařením.

Kuchyně je vaše bezpečné prostředí, kde můžete experimentovat, poznávat nejen nové chutě, ale i sami sebe: co vám chutná, co vás baví. A když se něco nepodaří? Nevadí! Vždy tak získáte cennou zkušenost a tu už vám nikdo nevezme. Nejhorší je ze strachu nevařit vůbec. Ten, kdo nic nedělá, sice nic nezkaží, ale ani se nic nenaučí.

Věřím, že odvaha a hravost, které najdete ve vaření, nezůstanou jen v kuchyni, ale přelijí se i do dalších oblastí vašeho života.





Pár pravidel pro větší přesnost

Pokud se ptáte, proč ne u všeho uvádím gramáže, odpovím vám, že jsem tady od toho, abych vás naučila vařit, ne vážit. Tohle není kuchařka s dezerty. V kuchyni se orientujeme podle lžic, lžiček a svých chuťových buněk. Nicméně pro větší přesnost zde přináším pár vysvětlivek a pravidel.

Gramáže

Všechny gramáže surovin a masa jsou uvedené v neuvařené podobě (100 g rýže znamená 100 g syrové rýže, 150 g masa znamená očištěného syrového masa). Gramáž zeleniny a ovoce je uvedena po jejich zpracování, očištění a vypeckování (například 100 g mrkve znamená očištěné bez slupky, 100 g švestek označuje plody bez pecky). U většiny receptů je množství surovin na dvě porce (pokud jste velký jedlík, pak počítejte s jednou). U polévek, kaší nebo pracnějších receptů, kde je potřeba péct, je uvedené množství pro čtyři lidi, aby se vám úsilí vyplatilo.

Kusy a hrsti

Kus zázvoru znamená zhruba 1 cm dlouhou paličku o váze 10 g. Kus másla znamená zhruba 20 g neboli jedna a půl lžice. U zeleniny a ovoce jsou kusy uvedené podle typických velikostí plodů. Například „tři mrkve“ znamená tři kusy průměrně velké mrkve o délce zhruba 20 cm, u cukety tím myslím typické 15 cm dlouhé cukety, ne dvoumetrové z vaší zahrádky. Hlavně se tím ale moc nestresujte – vaříte doma, ne v restauraci. Pokud některou surovinu milujete, klidně si jí do jídla dejte víc. Hrst bylinek znamená cca 8 g a jedná se o váhu včetně stonků.

Lžice a lžičky

Jedna lžice rovná se zarovnaná polévková lžice o objemu cca 15 ml.

Lžičkou je myšlena zarovnaná čajová lžička o objemu cca 5 ml. Gramáž se zde bude vždy lišit podle toho, o kterou surovinu se jedná (lžice oleje váží jinak než lžice mouky). Obzvlášť u dochucovadel se ale vždy řiďte hlavně vaší chutí.

Časy pečení a vaření

Nezapomeňte, že uvedené časy pečení a vaření se můžou lišit podle toho, jakou troubu nebo pánev používáte. Spolehejte se tedy na hmat (testování vidličkou, nožem) a opět na vlastní chuťové pohárky. Správný kuchař během vaření neustále ochutnává. U masa sice můžete míru propečení otestovat dotykem, ale i to chce zkušenosti. Pokud jste rádi extra přesní, můžete měřit teplotu masa kuchyňským teploměrem.

Pravidla, která platí, dokud neřeknu jinak

Pokaždé, když po vás budu chtít něco osmahnout nebo péct v hrnci či na pánvi, vždy to bude na oleji. Ano, i v případě, že máte nepřilnavou teflonovou pánev. Já smažím skoro vše na olivovém oleji nebo na přepuštěném másle ghí. Pokud si recept bude žádat specifický druh oleje nebo suché pečení bez tuku, vždy vám to napíšu. S olejem tedy počítejte, i když není uveden v receptu. Někdo při pečení dává víc, někdo míň, zkrátka podle vlastní chuti, nebo třeba z obav o linii. Minimální je takové množství, aby se vám surovina dobře opekla a nepřipálila.

Zelené věcičky, které nejsou v receptu

Pokud na fotce uvidíte malé zelené lístečky, které třeba nejsou uvedené v receptu, pak to jsou microgreens neboli mikrobylinky. Jedná se o mladé rostlinky zeleniny, které se sklízí ve fázi prvních listů. V moderní gastronomii jsou základními ozdobnými prvky pro pěkný food plating, ale zároveň pokrm osvěží. Nejsou tedy povinné, ale finálnímu talíři můžou výrazně přidat na kráse. Nejčastěji používám výhonky hrášku, ředkve nebo hořčice.



Moji největší pomocníci v kuchyni

Asijská kuchyně je sice většinou rychlá a nekomplikovaná, přesto jí k dokonalosti nechybí vůbec nic. Jídlo se nemusí vařit dlouhé hodiny, aby chutnalo výtečně. Tajemství spočívá v našich ochucovadlech. Jsou většinou velmi výrazná, slaná a aromatická. Stačí jen pár kapek, abyste jako mávnutím kouzelného proutku proměnili chuť každého pokrmu. Většina těchto přísad přichází na svět dlouhým a náročným výrobním procesem. A právě díky tomu vám pak ušetří čas v kuchyni.

Moje oblíbené rčení, že ďábel se skrývá v detailu, platí ve vaření stonásobně. Jsou to totiž právě drobnosti, které odlišují obyčejné jídlo od fantastického. Výsledek bude vždy rozdílný, pokud k okyselení použijete citron místo limetky, ke slazení třtinový cukr místo javorového sirupu a k solení sůl namísto rybí omáčky.

Jakmile si uvědomíte, že sůl, citron a cukr nejsou jedinými ochucovacími prostředky, učinili jste zásadní krok na své kulinářské odyseji.

Ochucovadla, o kterých vám chci napsat, jsem rozdělila podle toho, který prvek v jídle zastupují: chuť umami, kyselost, tučnost a sladkost. Zároveň jsem je vybírala s ohledem na jejich dostupnost. Většinu z nich byste měli sehnat v supermarketech v sekci asijských surovin. Anebo to vždy jistí stará dobrá vietnamská večerka, kterou máte někde za rohem. Co byste bez nás dělali...!

Pro začátek si zkuste koupit třeba jen dvě nebo tři a začněte s nimi experimentovat. Vaše sbírka se pak může postupně rozšiřovat. Nejdřív si ale v kuchyni udělejte místo tak, že vyhodíte vegetu, vyschlé maggi a další lahvičky s podivným obsahem.

UMAMI

Takzvaná pátá chuť. Slovo umami bychom z japonštiny přeložili jako „lahodný“ nebo „delikátní“. Když má surovina chuť umami, příjemně stimuluje vaše chuťové pohárky, aniž by vás zasytila. Většinou se jedná o harmonický balanc mezi slaností, sladkostí a fermentovanými tóny.

Níže uvedená ochucovadla získávají svoji chuť umami díky dlouhé fermentaci. Jejich jedinečná vlastnost spočívá v tom, že posilují chuť ostatních surovin v jídle. Dalo by se říct, že se jedná o přírodní zvýrazňovače chuti. Jsou ideální na dochucení vývarů, dresinků, do marinád nebo k restované zelenině či masu.

Sójová omáčka

Vždy, když vyřáším na nějakou kulinářskou akci, s nadsázkou říkám, že můžu zapomenout cokoli kromě sójovky. Pro svoji chuť umami je mojí pravou rukou v kuchyni. Nejčastěji s ní dochucuju tepelně upravenou zeleninu nebo maso. Stačí jen pár kapek na závěr. Nedávejte ji na horkou suchou pánev, spálila by se. Směle ji přidejte do omáček, polévek (zejména vývarů) nebo marinád. Při jejím výběru vždy hledejte nápis „přírodně fermentovaná“. Průmyslově vyráběné sójové omáčky jsou dobarvované, obsahují glutamáty a fermentační proces je dramaticky ošizený, což je taky důvod, proč jsou výrazně levnější... a horší.

Pravé sójové omáčky vznikají dlouhým kvašením sójových bobů a na etiketě byste měli najít maximálně pět ingrediencí (sójové boby, sůl, pšenici, fermentační činidlo a vodu). Mými nejoblíbenějšími druhy jsou tamari a shoyu. Najdete ale i verze bez lepku nebo se sníženým obsahem soli.

Rybí omáčka

Ve vietnamské kuchyni ji používáme jako sůl a vlastně často místo soli. Silně rybí aroma sice není něco, co byste chtěli mít ve svičkové, ale asijským pokrmům sluší přímo dokonale. Svým českým kamarádům v žertu říkám, že pokud si jednou budou chtít vzít Vietnamku, musí se naučit čichat k rybí omáčce. Vyrábí se z kvašených ryb, většinou ančoviček. Ty se spolu s velkým množstvím soli fermentují několik měsíců ve velkých kádích. Je opravdu výrazně slaná, proto buďte opatrní při dávkování. Používá se například do populární sladkokyselé zálivky k vietnamským závitkům nebo ke grilovanému vepřovému bůčku s nudlemi bún chả.

Ústřicová omáčka

Je velmi hutná a zásluhou extraktu z ústřic opravdu aromatická. Oproti rybí omáčce je ale méně slaná a výrazně sladší. Často se přidává do jídel z pánve wok. Díky krémové konzistenci s ní můžete skvěle doladit už hotové jídlo. Hodí se především k dochucení různých mas v těstíčku, například ke smaženému kuřeti nebo rybě v tempuře.

Miso pasta

Vyrábí se z fermentovaných sójových bobů. Má slanou a silně fermentovanou chuť se sladkými tóny. Používá se především do polévek a ramenů, populární je třeba v japonské miso polévce. Já ji zbožňuju ale i ve sladké kuchyni.

Vrcholem dekadence je miso karamel nebo miso máslo. Pastu přidávejte až v posledním kroku a vmíchejte ji do pokrmu, který zahříváte na velmi mírném ohni, nebo jste ho už stáhli z plotny. Při vysokých teplotách totiž ztrácí své aroma i nutriční hodnoty.

Pasta gochujang

Geniální korejská ingredience. Vyrábí se z fermentovaných chilli vloček, lepkavé rýže a fermentovaných sójových bobů. Je nasládlá, lehce slaná a tak akorát pikantní. Díky sytě červené barvě dodá pokrmům i skvělý vzhled. V kombinaci se sójovou omáčkou a saké nebo mirinem vytvoříte výtečnou marinádu na grilovaná masa.

Fazolová chilli pasta

Nedílná součást čínské kuchyně. Vyrábí se fermentací sladkých černých fazolí a chilli papriček. Je slaná, nasládlá a lehce pikantní. Skvělá je především ve woku s hovězím nebo vepřovým masem. Já ji používám do vegetariánských polévek.

Mirin

Moje stálice. Přísada, bez které bych se neobešla. Japonské rýžové víno je lehce sladké a má podobnou chuť jako saké, ale obsahuje méně alkoholu. Dokáže posílit chuť umami, díky obsahu cukru jemně osladí omáčky a dodá jim krásný lesk. Mirin je skvělý taky na marinování nebo do dezertů.

Sušené houby shiitake

Stačí jen pár kousků těchto silně aromatických hub, abyste dochutili vývar nebo polévku. Výluh je taky silně aromatický a je možné ho přilít do polévek nebo omáček. Ve vietnamské kuchyni dáváme shiitake do náplní smažených závitků, knedlíčků, rýžových palačinek a podobně.

Houby namočte do studené vody, dokud nezměknu a nenabobtnají, ideálně přes noc. Proces sice můžete zkrátit jejich namáčením v horké vodě, kdy postačí půlhodinka, ale chuť nebude tak intenzivní. Pak z hub rukama vymačkejte vodu a odkrojte tvrdé části nožiček. Shiitake kombinujte s restovanou zeleninou nebo dušeným masem, anebo je hodte do vývaru.

KYSELOST

Kyselost je další z klíčových komponentů kvalitního vaření, přitom se na ni často zapomíná. I ta může mít mnoho podob. Dobře zvolené ochucovací nedodává jen kyselost, ale taky vyvažuje tučnost. Zkuste vsadit na mnou doporučené varianty, které by ve vaší kuchyni snad jednou provždy mohly nahradit lihový ocet.

Rýžový ocet

Pilíř studené kuchyně, ideální do dresinků nebo na nakládání zeleniny. Je chuťově mnohem jemnější než lihový, v japonské kuchyni se používá taky k dochucení rýže na suši. Používejte ho, pokud chcete dodat kyselost, aniž byste ovlivnili aroma pokrmu. Jeho nejbližší alternativou je bílý vinný ocet.

Umeocet

Populární především v japonské kuchyni. Na rozdíl od ostatních octů je umeocet navíc silně slaný. Vyrábí se ze švestiček umeboši, které se naloží do soli a nechají zkvasit. Díky tomu má charakteristickou chuť fermentovaných švestek. Mnozí ho pro jeho údajně blahodárné účinky užívají taky pro lepší trávení a při vysokém krevním tlaku. Najdete ho ve většině bio obchodech se zdravou výživou.

Černý ocet Chinkiang (čen-ťiang)

Tenhle inkoustově černý ocet vyrobený z lepkavé černé rýže s přídavkem pšenice, má intenzivnější chuť a silné sladové aroma. Je lehce sladký a skvělý nejen na marinování, ale i při vaření. Stačí pár kapek do pánve, až budete restovat zeleninu nebo maso.

Tamarindová pasta

Jedná se o koncentrát z lusků tropického stromu tamarindu. Má kyselou chuť se sladkým „ocáskem“, který připomíná sušené švestky. Je vynikající především ve vývarech nebo k dochucení nudlí. Já ji dávám do každé polévky, v níž je zároveň kokosové mléko – spolu totiž tvoří skvělou dvojku. Používá se nejen například do dresinku ke slavnému pad thai, ale ve Vietnamu tamarindovou pastu běžně přidáváme i do cukrovinek.

TUKY

V jídle jsou nositelem chuti. Zeptejte se kteréhokoli šéfkuchaře francouzské restaurace. Každý vám potvrdí, že první a zároveň poslední surovinou na pánvi bývá máslo. Kromě starého dobrého másla anebo olivového oleje, které máme všichni doma, si rozšiřte sbírku tuků i o následující položky.

Sezamový olej

Když říkám sezamový olej, vždy mám na mysli pražený, nikoli zastudena lisovaný. Pokaždé, když ho v téhle kuchařce uvidíte mezi ingrediencemi, budete vědět, po jakém sáhnout. Pražený má tmavě zlatavou barvu, intenzivní oříškovou chuť a je mnohem aromatictější než ten zastudena lisovaný. Kvůli nízkému kouřovému bodu sice není vhodný na smažení, zato je perfektní k ochucení rýže, salátů, nudlí nebo vývarů.

Oříšková másla

Jsou plná tuku a zároveň mají charakteristickou oříškovou chuť. Nejčastěji používám arašídové nebo kešu máslo, a to do dresinků k nudlím nebo do dipů k závitkům. Zajímavá spojení vznikají, když oříškové máslo zkombinujete s doměkka uvařenou zeleninou, jako je lilek nebo rozmačkané batáty. Oříškové máslo si vyrobíte snadno i doma pomocí výkonného mixéru. Nejenže je to levnější, ale navíc ho můžete zajímavě dochutit například uzenou solí, chilli vločkami nebo javorovým sirupem. Ačkoli se nejedná o oříškové máslo v pravém slova smyslu, tak součástí vaší spíže by měla být i sezamová pasta tahini, která díky lehce nahořklému „ocásku“ zároveň dodá pokrmům velmi zajímavý šmrnc.

Arašídový olej

Výborná alternativa k řepkovému nebo slunečnicovému oleji. Lisuje se z burských oříšků a v porovnání s klasickým rostlinným olejem obsahuje větší množství nenasycených mastných kyselin, vitaminů i minerálů. Odolá vysokým teplotám, je tedy ideální i na smažení a fritování. Zastudena lisovaný arašídový olej je aromatictější než rafinovaný, a tak ho můžete použít i ve studené kuchyni nebo na domácí majonézu. Ještě větší grády má olej z pražených burských oříšků. Pokud na ně máte alergii, použijte jen rafinovanou variantu, která je zbavená všech bílkovin způsobujících potíže.

SLADKOST

Palmový cukr

V asijské kuchyni se používá opravdu hojně. Získává se z palmové mízy, má jemnou karamelovou chuť a květinovou vůni.

Většinou ho najdete ve ztužené podobě ve formě kuliček nebo kostek. Při vaření je potřeba cukr nalámat na menší kousky a nechat ho v pokrmu rozpustit. Do téhle kategorie patří i kokosový cukr, který se vyrábí z květového nektaru kokosové palmy. Palmový cukr je výrazně méně sladký a na rozdíl od toho bílého si zachovává minerály a živiny. Skvěle se hodí do salátových dresinků anebo dezertů.

Sirupy a melasa

Mezi sladidla, která používám nejčastěji, patří javorový a datlový sirup. Přírodní sirupy jsou ideální alternativou cukru. Nejsou tolik sladké a navíc v nich zaznívají zajímavé ovocné nebo vanilkové tóny. Díky tomu dokážou pokrm nejen osladit, ale taky mu dodat specifický charakter. Hodí se do dresinků, omáček i marinád. Skvělým komplexním sladidlem je taky třtinová melasa, která má silnou sladovou chuť a zároveň je trochu trpká. Používejte pouze přírodní sirupy bez přidaného cukru nebo barviv.

Sušené ovoce

Naprosto ho zbožňuju ve slané kuchyni, obzvlášť v nákypech nebo stew. Kromě sladkosti totiž dodáte pokrmu další texturu. Nevím jak vás, ale mě zkrátka baví jídla, která si hrajou nejen s chutěmi, ale taky s konzistencemi. Když přidáte sušené ovoce do hutného kari nebo k dušenému masu s omáčkou, příjemně je osladí a zároveň splyne s ostatními chutěmi. Ráda ho dávám i do salátů, smažené rýže nebo k pečeným bramborám. Skvělé jsou například čínské datle jujuba – tak sladké a úžasně voňavé zároveň.



