

in.ihned.cz/jidlo



buch, je potřeba wok pořádně rozpálit a udržovat ho na prudkém ohni. Potom se suroviny, které byly předtím marinovány v nejrůznějších marinádách, opékají doslova jenom minutku.

I vyznavačům zdravé stravy a vegetariánům nabízí wok dostatek možností jak připravit chutná jídla i s vyloučením některých lahůdek, které sice nejsou nejzdravější, ale o to více

chutnají. Je v něm možné připravit polévky i předkrmy. Masa všeho druhu, ryby i mořské potvory. Zeleninu, stejně jako těstoviny a jídla s převahou rýže. Pokud rádi v kuchyni experimentujete, nemusíte se bát nedodržovat receptury, protože tenhle druh vaření přímo vybízí k nejrůznějším hokusům-pokusům. ●

LIBOR ŠEVČÍK

libor.sevcik@economia.cz



FOTO: SLOVART

Krevety s pepřem a soli

## VAŘTE S NÁMI

## Vepřové maso s čínským kořením pěti vůní a rýží

4 porce

- 280 g dlouhozrnné rýže
- 600 ml vody
- 350 g vepřové kýty
- 2 lžičky směsi čínského koření pěti vůní
- 2 lžičky kukuřičného škrobu
- 3 mírně rozšlehané vejce
- 25 g třtinového cukru (demerara)
- 2 lžice slunečnicového oleje
- 1 cibule
- 2 prolisované stroužky česneku
- 100 g mrkve nakrájené na kostičky
- 1 červená paprika nakrájená na kostičky
- 100 g zeleného hrášku
- 15 g másla
- sůl, pepř



Zatímco vaříme rýži, nakrájíme vepřové maso na nudličky. Čínskou směs koření smícháme s kukuřičným škrobem, vejcem a cukrem. Ve vzniklé hmotě obalíme nudličky masa, které dáme do woku na hodně rozpálený olej. Za stálého míchání maso opečeme dozlatova. Nudličky vyjmeme a udržujeme teplé. Do woku dáme nakrájenou cibuli, mrkev, červenou papriku a hrášek a za stálého míchání opékáme asi pět minut. Přidáme opečené maso a uvařenou rýži a ještě asi pět minut opět

za stálého míchání opékáme. Na pánvi zatím na másle uděláme omeletu z rozmíchaných vajec, nakrájíme ji na nudličky a ozdobíme jimi směs masa a rýže v miskách.

## Krevety s pepřem a soli

4 porce

- 450 g vyloupaných obřích krevet
- 2 lžičky soli
- 1 lžička celého pepře
- 2 lžičky sečuánského pepře (červeného)
- 1 lžička cukru
- 2 lžice arašídového oleje
- 1 červená chilli paprička
- 1 lžička nastrohaného čerstvého zázvoru
- 3 prolisované stroužky česneku
- jarní cibulka na ozdobu
- smažené krevetové chipsy jako příloha

Sůl, černý a červený celý pepř roztlučeme v hmoždíři a přidáme cukr. Očištěné krevety dáme do woku na rozpálený olej, přidáme česnek, zázvor a chilli a za stálého míchání opékáme na silném ohni asi 5 minut. Ochutíme směsí soli a pepře a ještě asi minutu opékáme. Potom krevety dáme na chipsy a ozdobíme nakrájenou cibulkou.

## KNIŽNÍ TIP

Sian Davies: Wok

**Edice:** Špalíček receptů  
Praktická a přehledná sbírka 120 exotických receptů z různých asijských zemí upravených pro přípravu doma. Sjednocuje je použití speciální nádoby zvané wok. Najdete zde recepty na polévky a předkrmy, jídla z masa u nás klasických i z ryb mořských a plodů moře. Nechybí těstoviny a pokrmy ze zeleniny a rýže. V češtině vydalo nakladatelství Slovart

ŠPALÍČEK RECEPTŮ

Wok

