



THUY NGUYEN

LONG TRAN

VÍC NEŽ JEN
ASIJSKÁ
KUCHAŘKA



Víc než jen asijská kuchařka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Thuy Nguyen, Long Tran

Víc než jen asijská kuchařka – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

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



VÍC NEŽ JEN
ASIJSKÁ
KUCHAŘKA

© Thuy Nguyen, 2024
© Long Tran, 2024

ISBN tištěné verze 978-80-264-5493-9
ISBN e-knihy 978-80-264-5510-3 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)

THUY NGUYEN

LONG TRAN

VÍC NEŽ JEN

ASIJSKÁ KUCHAŘKA

OBSAH

VIETNAM

	17
Nước chấm – sladkokyselá omáčka	21
Dưa góp – nakládaná zelenina	23
Nakládaný česnek s chilli v octové šťávě	25
Bún bò nam bộ – rýžové nudle s restovaným hovězím masem „po jižansku“	27
Nem rán – smažené rolky	29
Nem cuốn – nesmažené čerstvé rolky	31
Bún chả – Vietnamský karamelizovaný bůček	37
Phở bò – Hovězí polévka s nudlemi phở	38
Sườn xào chua ngọt – žebírka na sladkokyselo	43
Thịt kho tàu – karamelizovaný bůček	45

TCHAJ-WAN

	49
Co mít po ruce v tchajwanské kuchyni?	52
Těsto na asijské knedlíčky	55
Dan bing – tchajwanská omeleta v palačince	57
Hakka bůček – bůček marinovaný naslano	59
Shuǐjiǎo knedlíky – tchajwanské knedlíky vařené ve vodě	61
Niu Rou Mian – tchajwanská hovězí polévka	67
Kung Fu nudle – nudle s mletým hovězím masem po tchajwansku	69

Kuřecí popkorn – tchajwanské křupavé kuřecí naslano	71
Ryba v Tchajwanském stylu	72
Tipy, jak smažit rybu jako tchajwanská maminka	75

JIŽNÍ KOREA

Co mít po ruce v korejské kuchyni?	80
Kimchi – korejské pálivé nakládané zelí	83
Jumeokbap – korejské rýžové koule	85
Kimchi jjigae – kimči pálivá polévka	87
Tteokbokki – rýžové těsto v korejské pálivé omáčce	89
Gimbap – rychlá svačinka obalená v mořských řasách	93
Bibimbap – korejské národní jídlo s rýží	97
Dakgalbi – pikantní restované kuře	99
KFC (Korean Fried Chicken) – sladkokyselé a pálivé kuřecí kousky	101

JAPONSKO

Co mít po ruce v japonské kuchyni?	108
Dashi – alfa i omega japonské kuchyně	111

Shio ramen – ramen s příchutí soli	113
Miso polévka – tradiční japonská polévka	117
Tsukimi udon – „měsíční“ udon polévka	119
Hovězí katsu sando z Osaky – sendvič s obalovým hovězím steakem	123
Katsudon – japonský vepřový řízek s rýží a vejci	125
Soba salát – salát se soba nudlemi, krevetami a houbami	127
Ichiju Sansai – základ japonského vyváženého jídla na oběd nebo večeři	129
THAJSKO	132
Co mít po ruce v thajské kuchyni?	136
Domácí thajská kari pasta	139
Kaeng gai – thajské kuřecí červené / žluté / zelené kari s rýží	143
Tom yam – pálivě-kyselá thajská polévka	145
Moo ping – grilované vepřové na špízu	147
Gung obb woon sen – dušené skleněné nudle s krevetami	151
Phad kra pao gai – restované kuřecí maso s thajskou bazalkou	153
Phad thai – thajské restované rýžové nudle	155
Satay gai – kuřecí špízy se satay omáčkou	157

MALAJSIE	162
Co mít po ruce v malajské kuchyni?	166
Laksa pasta	169
Sarawak laksa – ostrá polévka s rýžovými nudlemi z oblasti Sarawaku	171
Mee goreng – smažené nudle	175
Ayam goreng berempah – kořeněné smažené kuřecí maso	177
Kolo mee – nudle s vepřovým masem a omáčkou z oblasti Sarawak	181
Nasi lemak – malajská rýže v kokosovém mléce	185
Pasta masak lemak udang – špagety s malajským kari a krevetami	187
Ayam gula apong – kuřecí maso v palmovém cukru	189
Kde nakoupit asijské suroviny?	193
O Thuy & Longovi	194



věnováno

**RODINĚ A PŘÁTELŮM
PO CELÉM SVĚTĚ**

*At' už jste kdekoliv, máme vás neustále v srdíčku.
Děkujeme, že jste na tomto světě a přinášíte nám radost, inspiraci, a hlavně podporu.*



VÝCHODNÍ „EJŽN TRIP“

aneb jak z obyčejné cesty vznikla tato kuchařka

6 STÁTŮ, 18 PŘELETŮ, 32 RŮZNÝCH UBYTOVÁNÍ

Byl Silvestr a my jsme si říkali, že potřebujeme na nějakou dobu změnit prostředí. Krátce poté jsme dostali od nakladatelství CPress nabídku vydat další kuchařku. Bylo to pro nás jako znamení, že bychom se měli vrátit k psaní, a tak se také stalo. Rozhodli jsme se koupit si jednosměrnou letenku do Vietnamu a až po přiletu jsme se rozhodli, jaké budou další kroky. Takhle spontánně jsme se necítili už pěkně dlouho!

Našemu rozhodnutí předcházela řada událostí. Během covidu jsme neměli možnost vést kurzy vaření, ani navštěvovat food festivaly a zatím jsme nebyli připraveni natáčet a stříhat videorecepty na sociální sítě, jak to dnes frčí. A tak jsme se oba rozhodli pracovat na volné noze v oblasti brandingu a marketingu. Uběhly 3 roky, mezitím skončila covidová karanténa a naše pracovní vytížení neustávalo, takže gastronomie šla bokem. O Vánocích roku 2022 jsme ale jasně cítili, že nám v životě něco chybí, že žijeme v příliš velké rutině a chybí nám adrenalin a dobrodružství... A tak přišlo velké silvestrovské rozhodnutí: „Poleťme do Vietnamu na dobu neurčitou!“

Když jsme se pak v nakladatelství sešli s naší redaktorkou Katarínou, domluvili jsme se na nápadu, že napíšeme „Víc než jen asijskou kuchařku“, ve které budou příběhy, rady, recepty a zajímavosti. Podobně jako ve „Víc než jen vietnamské kuchařce“, ale se zaměřením na víc států a s příběhy místních.

Neměli jsme ještě konkrétní plány, co přesně budeme v Asii dělat, ale důvěřovali jsme naší intuici. Začali jsme ve Vietnamu a po dvou týdnech návštěv rodiny, přátel a nových pěkných míst jsme načerpali dostatek inspirace, díky které jsme naplánovali celou naši asijskou cestu. Rozhodli jsme se projet Tchaj-wan, Jižní Koreu, Japonsko, Thajsko a Malajsii, od severu až na jih. Zkontaktovali jsme zahraniční kamarády, které jsme poznali během studentských let, jednu známou šéfkuchařku, školy vaření i maminky v domácnostech. Díky těmto lidem jsme pak poznali další a vznikla z toho hromada krásných setkání. Intuice nelhala.

Když jsme se bavili s různými lidmi, často nás jejich zvyky překvapily a nezdálo se, že padaly hlášky jako „Tohle fakt děláte doma?“ nebo „Vážně do toho dáváte i mléko?“, případně „Vy nemáte rádi koriandr?“ (Ano, zjistili jsme, že Tchajwanci nemají rádi koriandr!). A my jsme naopak slýchávali: „Vy jste vážně z Česka? Moc na to nevypadáte...“ nebo „Proč mají Vietnamci tak rádi bling bling (třpytivé) věci?“ Mezikulturní výměny názorů dokáží být kouzelné!

Každý ze států, které jsme projeli, má svoje unikátní gastronomické perličky, ale jedno měly všechny společné: jídlo musí být barevné, pěkné a chutné. Přesně podle principu pěti elementů, o kterém si povíme více v kapitole *Filozofie pěti barev (nejen) v korejské gastronomii*.

Mnoho lidí v našem okolí v Česku si myslelo, že jsme jeli prostě jen na dlouhou dovolenou, avšak my jsme celou dobu sledovali náš cíl: objevovat, ochutnávat a poznávat jiné kultury. Aktivně jsme pracovali na této kuchaře společně s místními a našimi hostiteli. A poslouchali jsme jejich příběhy.

Měli jsme tak nabitý rozvrh, že jsme občas padali únavou a toužili jsme se vrátit zpátky do Česka. Když se na to ovšem podíváme zpětně, uvědomujeme si, že to byla příjemná únava. Taková, co nás vedla k dobrodružnějšímu životu.

Po návratu jsme začali všechny naše poznatky dávat dohromady a testovali jsme recepty se surovinami dostupnými v Česku. Hledali jsme jejich náhražky a snažili jsme se chutě nastavit tak, jak si je pamatujeme a jak nám osobně jídla chutnala.

Tato kniha je plná našich vzpomínek na nejrůznější zážitky, na večerní posezení s místními a na všechny chutě, které jsme na naší cestě objevili. Doufáme, že i vy, čtenáři, z ní ucítíte podobné emoce, jaké jsme měli při jejím sestavování my.

Jedno ale víme určitě: tuhle cestu si určitě ještě někdy zopakujeme.





Zase rýže...

V mládí jsme nesnášeli rýži a byli jsme na rozdíl od našich spolužáků vděční za školní jídelnu, protože jsme v ní mohli ochutnat něco nového. Rýži jsme jedli od narození jako rýžovou kaši naslano, měli jsme ji každý den k snídani, obědu i večeři. Prostě „zase rýže“... Dnes si rýži dáváme také každý den (dokonce dobrovolně), ale třeba jen jednou denně k obědu, kdy potřebujeme načerpat hodně energie. Ovšem když se vrátíme z velkého výletu, vždycky nám chybí dobrá rýže s nějakou přílohou, a tak nás maminky vždy vítají nějakou dobrotou právě s rýží.

S našimi tipy se naučíte dokonalou rýži připravit i vy.

Varianta s rýžovarem

1. Odsypeme množství rýže, které potřebujeme a pohodlně se vejde do rýžovaru.
2. Rýži propláchneme vodou – jelikož se zpracovává v továrně, mohou se v ní objevit nečistoty. Opláchnutou rýži dáme do přístroje.
3. Přidáme tolik vody, aby povrch rýže přesahovala o jeden článek prstu, a rýžovar zapneme.
4. Hotová rýže by měla být měkká a pružná.

Varianta s hrncem

1. První dva kroky se shodují s kroky v postupu pro rýžovar.
2. Rýži zalijeme vodou tak, aby rýži přesahovala o jeden článek prstu. Za stálého míchání přivedeme k varu.
3. Hrncem přiklopíme pokličkou a necháme 15–20 minut vařit na mírném ohni.
4. Rýže postupně nasává vodu a měkne.
5. Odstavíme z plotny, rýži promícháme a necháme ji ještě přikrytou 10 minut dojít.

Naše doporučení:

Pozor, množství vody závisí na druhu rýže – některé druhy nasají více vody, proto je s touto možností potřeba počítat. Rýži je možné vařit i v tlakovém hrnci – rýže je pak měkkší, voňavější a chutnější. Při této přípravě je potřeba méně vody. Tento postup doporučujeme vyzkoušet nejdříve na menší dávce rýže.

Je mnoho teorií, jak moc rýži před vařením oplachovat. V některých rodinách oplachují rýži 2–3x, aby nebyla nijak cítit. V jiných rodinách ji oplachují jen jednou, protože mají za to, že rýže má mít své specifické aroma. Doporučujeme otestovat, jaký způsob bude nejvíce chutnat právě vám.





VIETNAM

VIỆT NAM

„Co si dneska dáme?“

„Vietnam?“

„Ten už jsme sice měli včera, ale klidně si ho dám znovu...“

– každodenní dialogy našich kamarádů

Vietnam je naše srdcovka. První chutě, které jsme objevili po mateřském mléce, byly rýže a rybí omáčka. K vietnamským jídlům se vždycky vracíme po každém výletě. To nutkání dát si rýži hned první hodiny po návratu domů je až neuvěřitelné.

Důvod, proč je vietnamská kuchyně tak oblíbená, tkví v kombinaci elementů v kuchyni. V každém jídle musí být něco svěžího, něco kyselého, něco sladkého a něco slaneého. To vše spolu ladí tak báječně, že se vietnamská kuchyně stala součástí každodenního života i pro spoustu Neasiatů.

Jsme překvapení, jak mladší generace dnes považuje „TO“ vietnamské jídlo za „prostě“ jídlo. Naše rodiče by jaktěživ nenapadlo, že se kultury mohou promíchat tak moc, že se z vietnamské kuchyně stane běžná součást českých jídelníčků. Integrace je úžasná...



NƯỚC CHẤM

[: NUOC CHAM :]

Sladkokyselá omáčka

Když přijde na sladkokyselou omáčku, Vietnamci jsou hodně vybíraví. Každá domácnost má svou vlastní oblíbenou chuť. Někteří do běžného základu přidávají ještě další ingredience, jako jsou krevetová pasta nebo sójová omáčka. U některých omáček cítíte spíš sladší chuť, některé jsou kyselejší, někdy je jejich chuť hodně výrazná a jindy zas moc ne. Recept, který vám nabízíme my, je základní verze a má univerzální využití.

INGREDIENCE:

vlažná voda
cukr
rybí omáčka
ocet nebo citrónová šťáva
chilli paprička
česnek
nakládaná zelenina dưa góp – lze vynechat, ale doporučujeme! (recept najdete na str. 23)

Příprava: 10 min

1. Nejdůležitější částí tohoto receptu je poměr všech ingrediencí. Jak už jsme psali v úvodu, existuje mnoho variant této zálivky – my uvádíme dvě: silnou a slabší.
2. Poměr jednotlivých surovin zapisujeme v následujícím pořadí voda: cukr: rybí omáčka: ocet.
Poměr pro silnou zálivku:
4 : 1 : 1 : 0,5
Poměr pro slabší zálivku, kterou my osobně používáme raději:
9 : 1,5 : 1 : 0,5
3. Samotný postup přípravy je pak jednoduchý: všechny uvedené ingredience smícháme dohromady. Poté přidáme dle chuti nasekaný česnek a chilli papričky.



DƯA GÓP

[: ZUA GOP :]

Nakládaná zelenina

Když připravujete sladkokyselou omáčku, je dobré připravit si i dura góp. Tato zelenina ji totiž skvěle doplní. Díky své křupavosti a sladkokyselosti se zelenina dá ovšem jíst i samostatně a stále chutná skvěle.

INGREDIENCE:

1 kedlubna
2 mrkve
2 lžíce cukru
1,5 lžíce jablečného octu
sůl
chilli paprička
česnek

Příprava: 30 min

1. Kedlubnu oloupeme, mrkev očistíme a následně obě zeleniny omyjeme.
2. Kedlubnu nakrájíme na hranoly a ty následně nakrájíme na tenké čtvercové plátěčky. Mrkev nakrájíme na kulaté plátky.
3. Plátky kedlubny a mrkve smícháme dohromady a posypeme solí.
4. Zeleninu pomačkáme, čímž se zbavíme pachutě z kedlubny. Následně ji propláchneme od soli vodou.
5. Do zeleniny přidáme cukr, ocet, nasekaný česnek a chilli papričky. Směs pořádně zamícháme a dáme do lednice odležet na cca 2 hodiny.

NAŠE DOPORUČENÍ:

Doporučujeme nechat zeleninu v lednici přes noc. Chuť je pak výraznější a zelenina zůstane křupavá.

Dochucení si klidně přizpůsobte podle své chuti. Jestli jste třeba na sladké, přidejte víc cukru a podobně.



NAKLÁDANÝ ČESNEK S CHILLI V OCTOVÉ ŠŤÁVĚ

Tohle je náš osobní vyšperkovaný recept. Celý postup si můžete zjednodušit tím, že česnek a chilli umyjete, oloupete a pak je jen nakládáte v octu.

INGREDIENCE:

Množství: 500 g | **Doba nakládání:** 2 dny

200 g česneku
100 g chilli papriček
200 ml rýžového nebo kuchyňského octu
2 g soli
200 g cukru
300 ml vody

1. Česnek oloupeme a společně s chilli papričkami důkladně omyjeme a necháme odkapat.
2. Připravíme si misku s teplou vodou, přidáme do ní 3 lžíce cukru a ½ lžíce soli a mícháme, dokud se ingredience nerozpustí. Do této nálevky vložíme česnek společně s chilli a necháme marinovat 1–3 hodiny.
3. V hrnci smícháme ocet, zbytek cukru, sůl a vodu a přivedeme za stálého míchání k varu. Poté vypneme plamen a necháme nálev vychladnout na pokojovou teplotu.
4. Česnek a chilli vyjmeme z nálevu, propláchneme horkou vodou a necháme pořádně okapat nebo osušíme papírovými ubrousky.
5. Suchý česnek a chilli vložíme do čisté skleněné nádoby a přelijeme je připraveným a vychladlým nálevem tak, aby byly ingredience úplně ponořené.
6. Nádobu uzavřeme, a pokud jsme česnek nakrájeli, necháme stát 2 dny. Pokud máme česnek celý, pak bude potřeba nechat stát 3–4 dny.



BÚN BÒ NAM BỘ

[: BUN BO NAM BO :]

Rýžové nudle s restovaným hovězím masem „po jižansku“

Bunbičko, bunbonambo, bbnb. Za posledních pár let se tento pokrm stal součástí každodenního života lidí v Česku. Někdy se bohužel stává, že naši klienti, kteří létají do Vietnamu, jsou zklamaní, protože mívají potíže s hledáním restaurací, kde by si bún bò nam bộ mohli dát. Je to tím, že ačkoli je v Česku bunbičko velmi populární, ve Vietnamu ho nejspíš najdete jen v Hanoji.

Bún = nudle, bò = hovězí, nam bộ = po jižansku. Vietnamci ze severního Vietnamu se rozhodli, že tomuto jídlu dají hezký marketingový název, ovšem ve skutečnosti nemá s jím vůbec nic společného.

INGREDIENCE NA MARINOVÁNÍ:

150 g hovězího masa, nejlépe hovězí zadní
2 lžičky nasekaného zázvoru
2 stroužky česneku
1,5 lžíce rybí omáčky
1 stonek citrónové trávy – lze vynechat
sůl
olej

DALŠÍ INGREDIENCE:

1 balení rýžových nudlí bún
čtvrťka ledového salátu
5 lžic arašídů
4 lžíce restované cibulky
dle chuti perila křovitá
dle chuti klasnatka brvitá
dle chuti koriandr
dle chuti mungo klíčky – lze vynechat
nakládaná zelenina đura góp (recept na str. 23)
sladkokyselá omáčka nước chấm (recept na str. 21)

Příprava: 1 hod 30 min | **Vaření:** 15 min | **Množství:** 4 porce

1. Nasekáme zázvor a citrónovou travu. Umyjeme zeleninu a bylinky. Pokud jsme se rozhodli použít mungo klíčky, lehce je opláchneme a rozdrtíme arašídů. Mrkve a ledový salát nakrájíme na nudličky. Vše odložíme stranou.
2. Maso nakrájíme na hodně tenké plátky, klidně až tak tenké, že budou působit, že se „drolí“, a ochutíme je špetkou soli, rybí omáčkou a zázvorem. Kdo chce, může přidat i stonek citrónové trávy. Promícháme a necháme v chladu odpočinout minimálně hodinu.
3. Mezitím uvaříme podle instrukcí na obalu nudle bún.
4. Na rozpálenou pánev kápneme trochu oleje, přidáme česnek a maso zprudka orestujeme.
5. Do misky vložíme nudle bún, připravenou zeleninu a bylinky, orestované maso, arašídů, restovanou cibulku a Đura Góp. Zalijeme sladkokyselou omáčkou nước chấm a pořádně odspoďu promícháme.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy *Víc než jen asijská kuchařka*.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.