

Šon Chung

Asijská kuchařka od Šona



C PRESS

Asijská kuchařka od Šona

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Šon Chung
Asijská kuchařka od Šona – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

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



Asijská kuchařka od Šona

Šon Chung

Asijská kuchařka od Šona

Poděkování

Rád bych poděkoval celé svojí milované rodině, která mě intenzivně podporovala během vzniku této kuchařky. Především rodičům – Chung Chi Truong a Nguyen Hoang Anh, bez jejichž snahy se usídlit v České republice bych neměl možnost pro Vás tvořit. Dále děkuji mojí sestře Žanetce (Chung Thi Huong Giang) a švagrovi Tondovi (Tran Son Tung). Oba intenzivně pracovali na foodstylingu a fotografování. Díky nim získala kuchařka famózní vzhled, který vás určitě namotivuje k tomu, abyste asijské recepty vyzkoušeli. Další poděkování patří mé manželce Anně Chung Voleníkové, která je mojí hlavní oporou nejen v celém projektu, ale i v životě. Tím, že dávala mé recepty do psané podoby, strávila spoustu času. Také děkuji mému synáčkovi, že se svým příchodem na svět počkal až po dopsání kuchařky, ačkoliv již měl dávno po termínu. V neposlední řadě děkuji zaměstnancům našeho obchodu – Janičce Trachtové, Julince Möhwaldové a Natálce Ambrožové, bez jejichž laskavé výpomoci během vaření a focení bychom se také neobešli. Za motivaci k napsání kuchařky děkuji z celého srdce svým fanouškům a podporovatelům a také Monice Brýdové, která je již v tomto oboru zkušenou spisovatelkou. Díky!

Šonova předmluva

Milí kuchtíci a kuchtičky,

právě držíte v ruce všestrannou kuchařku, která vám nabízí nejen praktický návod na vaření asijské kuchyně a recepty na autentické pokrmy, ale i tajné triky a postupy vaření často používané výhradně v asijských bistrech či restauracích – ať už se jedná o oblíbené smažené nudle, křupavé jarní závitky nebo třeba skvělé sushi.

Určitě už jste se setkali se situací, kdy vám nějaký pokrm zachutnal tak moc, že byste dali cokoli za to, abyste mohli jeho chuť rozklíčovat. Možná někteří z vás přímo dokonce zašli do kuchyně, zda by vám neprozradili recept. Kuchaři ale obvykle své triky neprozrazují. Domnívají se totiž, že by přišli o své zákazníky. Kdyby vás naučili vařit přesně jako oni, tak už přece nebudete mít proč chodit k nim na jídlo. V horším případě byste si otevřeli konkurenční provozovnu.

A proč tedy tyto postupy prozrazuji v této kuchařce já? Protože svíčkovou nebo jiné pokrmy, které umíte, si stejně občas rádi objednáte i v restauraci. Někdy si zkrátka rádi zavaříme a jindy jsme rádi, když nám uvaří někdo jiný. Zdůrazňuji myšlenku – „někdy si rádi zavaříme“. Proto bych chtěl přispět k radosti, kterou budete mít z uvaření vlastního asijského jídla. Ideálně aby chutnalo přesně jako z bistra. A vůbec nemám obavy, že byste pak přestali chodit do asijských bister či restaurací.

Tato kuchařka by měla také zároveň tvořit kousek mozaiky, která přispěje k překonání mezikulturních rozdílů mezi zde žijící vietnamskou komunitou a českými občany. Jídlo je totiž univerzální jazyk. To mohu potvrdit na základě vlastních zkušeností. Když jsem se v roce 2002 přestěhoval do České republiky, bylo mi 10 let a uměl jsem pouze slovo „ahoj“. Naštěstí moji rodiče umí perfektní jarní závitky, kterými často hostili mé kamarády. A když jim zachutnalo, tak se utvrdila sympatie a snažili jsme se pak povídat o všem možném. Díky tomu se moje čeština zdokonalovala. A tak mohu říct, že kouzelné slovo „ahoj“ a skvělá vietnamská kuchyně je ten správný klíč, který mi otevřel bránu do české společnosti.

Nyní, když už jsem svou jazykovou výbavu zdokonalil, jsem se rozhodl, že vám chci otevřít bránu do asijské kultury. Nejdříve jsem recepty vypisoval kamarádům, ale posléze jsem zjistil, že některé postupy nelze popsat slovy, že je k tomu potřeba také ilustrace. Rozhodl jsem se svou tvorbu přesunout na YouTube, kde se strhla lavina a sklídl jsem od diváků mnoho pozitivních ohlasů na dobře uvařená jídla. Na žádost mnoha z vás jsem později pokročil k vydání této kuchařky. Věřím, že pro vás bude praktičtější mít recepty vždy po ruce. Postupy, které jsou na slovní popis příliš složité, jsou doplněny detailními obrázky a případně si k nim můžete pustit i videonávody na mém kanále (YouTube – Šonoviny TV).

Bude pro mě potěšením, když tato kuchařka získá stálé místo u vás doma v poličce a budete z ní často vařit. A třeba se vám bude s plným bříškem dobrot chtít prozkoumávat asijské země ještě více a jednoho dne se tam i vydáte. Přeji mnoho radostí z vlastnoručně uvařené „asie“.

Základy asijské kuchyně

Rýže, základ kuchyně

Druhy rýže

Jasmínová rýže – nejpoužívanější typ rýže v jihovýchodní Asii i českých asijských bistrech. Po uvaření je mírně lepivá, vláčná a dobře se nabírá hůlkami. Ideální příloha k většině pokrmů, které společně uvaříme v této kuchařce. Má středně dlouhá zrnka a nejčastěji se k nám dováží z Thajska.

Basmati rýže – skvěle se hodí k receptům indické kuchyně. Po uvaření je sypká a nadýchaná, má delší zrnka než jasmínová rýže. Pěstuje se v Indii a Pákistánu.

Sushi rýže – speciální typ krátkozrnné rýže, která po uvaření lepí a drží pohromadě. Díky tomu se z ní snadno tvarují rolky a další tvary. Tradičně pochází z Japonska, ale jejím největším vývozcem jsou USA.

Lepká rýže – rýže s nejkratšími zrnky a nejvyšším obsahem škrobu. Je perfektní pro přípravu sladkých pokrmů a dezertů, jako jsou kaše, pudinky a koláčky, které najdeme ve vietnamské a thajské kuchyni, ale i v kuchyních jim příbuzných.



Jak správně uvařit rýži

Vaření rýže není žádná věda, zvládne to opravdu každý – i ten, kdo dosud vařil rýži pouze v sáčkích. Lahodnou, voňavou rýží navíc pozvednete úroveň vaší kuchyně hned o několik úrovní.

Níže uvedený návod je ideální pro jasmínovou rýži. Počítejte, že rýže během vaření zvětší hmotnost přibližně dvakrát, tedy z půl kila suché rýže získáme kilo uvařené. Na jednoho strávnicka počítejte se 100–150 gramy suché rýže.

Vyzkoušet můžete několik postupů:

Vaření rýže v hrnci

1. Rýži nejprve dvakrát až třikrát propláchneme studenou vodou, abychom ji zbavili přebytečného škrobu. Není třeba proplachovat ji zcela do čista, část škrobu může v rýži zůstat.

Tip: *Vodu z proplachování můžeme uschovat a použít na zalití pokojových květin nebo bylinek, kterým tak dodáme živiny pro lepší růst.*

2. K propláchnuté rýži napustíme do hrnce takové množství vody, aby hladina převyšovala množství rýže o 1 článek prstu (přibližně 1,5 cm). Na velikosti hrnce nezáleží. Rýži nesolíme.
3. Rýži přivedeme k varu na středně vysokém plameni v otevřeném hrnci. Když začne bublat a začneme pozorovat, že začíná bobtnat, důkladně zamícháme. Hrncem zakryjeme pokličkou a snížíme teplotu na minimum.
4. V momentě, kdy pozorujeme, že rýže již vstřebala všechnu vodu (přibližně 20–30 minut), obsah hrnce znovu zamícháme a necháme 5 minut dojít pod pokličkou na horké plotně.
5. Správně uvařenou rýži poznáme tak, že když zrnko zmáčkne mezi prsty, je zcela měkké a lehce se rozmáčkne. Pokud nám mezi prsty zůstane tvrdý střed, rýže je nedovařená. To může být způsobeno buď nedostatečným množstvím vody, nebo vařením krátkou dobu při příliš vysoké teplotě.

Vaření rýže v rýžovaru

1. Rýži propláchneme stejným způsobem jako při vaření v hrnci. Hladina vody by měla opět převyšovat množství rýže o článek prstu.
2. Nádobu umístíme do rýžovaru. Zde se řídíme návodem k rýžovaru – většinou stačí zmáčknout tlačítko COOK (VAŘIT).
3. Rýžovar rýži sám uvaří, a když je hotová, přepne se automaticky do režimu ohřívání. Rýže v rýžovaru vydrží teplá desítky minut až několik hodin i po vypnutí přístroje.

Vaření rýže v polních podmínkách (na kempinkovém vařiči)

1. Postupujeme obdobně jako u vaření v hrnci – rýži propláchneme a zalijeme vodou tak, aby hladina přesahovala o jeden článek prstu.
2. Rýži v otevřeném ešusu nebo hrnci přivedeme na středním plameni k varu. V tomto případě je třeba rýži průběžně míchat, aby se nepřipálila.
3. Když začne obsah hrnce bublat a část vody je vstřebaná, důkladně zamícháme a přikryjeme pokličkou. Vařič stáhneme na minimum a počkáme přibližně 30 minut.
4. Hrnec s horkou rýží sundáme z vařiče a necháme odpočinout alespoň 5 minut zabalené v mikině nebo spacáku.

Příprava rýže na sushi

Bez dobře uvažené a dochucené rýže se neobejde žádné sushi. Tento recept je univerzální a můžete ho použít pro přípravu všech druhů sushi rolek, na smažené sushi i do barevné misky *Poke bowl*.

Vaření

Rýži na sushi uvaříme podobně jako jasmínovou rýži. Suchou rýži nejprve dvakrát až třikrát propláchneme a poté přidáme tolik vody, aby rýži přesahovala o článek prstu.

Pokud chceme uvařit sushi rýži v hrnci, nejprve ji nezakrytou přivedeme na středním plameni k varu. V momentě, kdy se rýže začne vařit, přikryjeme pokličkou, kterou ale necháme lehce posunutou – aby se voda mohla mírně odpařovat. Když se po několika minutách část vody vyvaří, pokličku zcela přiklopíme a stáhneme plamen na minimum. Necháme vařit dalších cca 20 minut, dokud se voda zcela nevstřebá.

Pokud používáme rýžovar, zvolíme pro vaření zcela stejný postup, jako je uveden výše. Rýžovar si program sám přizpůsobí.

Správně uvařená sushi rýže by měla být lepivá až vlhká, zrnka by měla mít mazlavou konzistenci a na spodu hrnce by se neměla vytvořit tvrdší krusta.

Dochucování

Rýži na sushi necháme trochu vychladnout, ale ideálně ji dochucujeme ještě mírně teplou.

K 600 g uvažené sushi rýže (neboli 300 g rýže v suchém stavu) přidáme 40 ml rýžového octa, 40 g cukru a 3 větší špetky soli. Vše důkladně promícháme. Toto množství nám vystačí přibližně pro 3 stravníky.

Před tvarováním sushi rolek necháme rýži zchladnout na pokojovou teplotu.

Rýžový papír

Rýžový papír je základem tradičních jarních (smažených) i letních (čerstvých) vietnamských závitků. Je většinou kulatého tvaru a obsahuje rýžovou mouku a vodu, někdy doplněné o tapiokovou mouku a sůl.

Při přípravě závitků je důležité vybrat správný typ papíru, jinak mohou závitky praskat. Odlišit se dají buď popisem, či obrázky na obalu, případně se nebojte zeptat vašeho oblíbeného vietnamského prodejce. ☺

Rýžový papír na jarní závitky – vhodný pro smažení. Namáčíme ve vodě nebo pivu a náplň při balení neutahujeme, protože během smažení zvětší objem.

Rýžový papír na letní závitky – vhodný pro přípravu nesmažených závitků. Stačí namočit na několik vteřin do vody a můžeme do něj ihned balit čerstvé nebo vařené ingredience. Je velmi pružný a při balení ho tedy lze utáhnout, aby závitek dobře držel pohromadě.



Vše o nudlích

V asijské kuchyni můžeme najít nepřeberné množství druhů nudlí. Zde se budeme soustředit na několik základních typů, které budeme používat v této kuchařce.

Rýžové nudle vlasové (kulaté) – základní nudle ve vietnamské kuchyni. Využijete je společně se zeleninou jako přílohu k flambovanému hovězímu masu *Bún bò Nam Bò*, nebo grilovanému vepřovému boku s kořením pěti vůní *Bún chả*. Studené patří také do čerstvých letních závitků.

Tyto nudle vaříme cca 30 minut od vložení do hrnce se studenou vodou na středním plameni. Pokud je předem namočíme, můžeme dobu vaření zkrátit. Správně uvařené nudle poznáme tak, že při stisku jedné nudle mezi bříšky prstů ji lze lehce rozmáčknout, nezůstává jim pevný střed. Po uvaření nudle propláchneme studenou vodou, abychom zabránili jejich slepení.

Rýžové nudle ploché – hodí se například do vietnamského vývaru *Phở* nebo pro přípravu thajských smažených nudlí *Pad thai*.

Ploché rýžové nudle můžeme rozdělit do dvou kategorií: druh do polévky a do smažení (použití by mělo být uvedené na obalu nudlí). Polévkové nudle jsou o něco tenčí a na povrchu hladké. Připravují se tak, že se krátce (cca 10 minut) namočí do studené vody, poté je spaříme vroucí vodou, po minutě scedíme a servírujeme v míse, kde jsou zalaty horkým vývarem. Ploché nudle na smažení jsou obvykle tlustší, hrubší a před samotným smažením je nutné je namočit minimálně na 30 minut.

Skleněné nudle – na rozdíl od rýžových nudlí, které se tradičně vyrábějí z rýžové mouky, jsou skleněné nudle ze škrobu (nejčastěji z luštěnin, kukuřice nebo brambor). Bývají velmi jemné, po zalití horkou vodou zprůhlední a jsou bleskově hotové. Jsou vhodné do náplně smažených jarních závitků, polévek a salátů.

Před použitím je stačí spařit nebo nechat krátce přejít varem. Do směsi na závitky je nevaříme, pouze necháme změkknout 30 minut ve studené vodě.

Pšeničné nudle – poznáme je na první pohled podle žluté barvy. Mohou a nemusí obsahovat vejce. Pokud si chcete doma připravit smažené nudle jako z bistra, toto je ta správná volba.

Není nutné je předvařovat, před smažením je ale na 30–60 minut namočíme a poté zprudka restujeme.





Omáčky, oleje, octy, pasty...

Sójová omáčka – vyrábí se fermentováním sójových bobů, a proto je vhodná i pro vegetariány a vegany. Světlá sójová omáčka je tekuté konzistence, má výraznou slanou chuť a využijeme ji zejména k namáčení a dochucování. Tmavá sójová omáčka je hustá, chuťově méně slaná až nasládlá a používá se do marinád a vaření, kde dodává pokrmům charakteristickou tmavou barvu a jemnější chuťový podtón. Pokud chceme pokrmu dodat extra dávku umami a zemitou příchutí, zvolíme houbovou sójovou omáčku, která se používá podobně jako tmavá sójová omáčka, ale je obohacená o vývar z hub.

Rybí omáčka – základní stavební kámen kuchyně Vietnamu i dalších zemí jihovýchodní Asie. Chuťově nenahraditelná, velmi slaná a aromatická. Bez ní se v tradičních receptech obejít nelze. Univerzální dochucovadlo omáček, marinád a dipů. I přesto, že se vyrábí z fermentovaných ryb, není třeba se jí při vaření bát, nedoporučuji ji však ochutnávat samotnou! 😊

Ústřicová omáčka – hustá, tmavá, sladko-sláná omáčka, která se často využívá v kombinaci s rybí omáčkou. Použijeme ji především v tepelně upravených pokrmech.

Hoisin omáčka – ačkoliv je jejím základem fermentovaná sójová pasta, je navíc ochucena například kořením pěti vůní, česnekem, chilli, octem, cukrem, fenyklem a sezamovým olejem. Výsledkem je autentická nasládlá chuť, tmavá barva a hutná konzistence, díky které se jí někdy říká čínská barbecue omáčka. Nepálí, je vhodná pro vegetariány i vegany a připravíme z ní jak vynikající studený dip pro tradiční letní závitky, tak omáčku k bistrnímu voňavému a křehkému kuřeti.

Sladká chilli omáčka – jedna z nejznámějších a nejpopulárnějších asijských omáček, která se perfektně hodí ke všem smaženým pokrmům. Díky tapiakovému škrobu je hustá, je velmi sladká a jen mírně pálivá. Slouží jako dip, pro tepelnou úpravu se nehodí. Je snadné ji připravit i doma – vyzkoušejte recept na str. 19.

Pálivá chilli omáčka Sriracha – ikona mezi chilli omáčkami, kterou ocení všichni milovníci pálivého jídla. Lze ji použít jako univerzální pikantní dochucovadlo, je skvělá jak v polévce *Phở*, tak ve smažených nudlích. Její složení je poměrně jednoduché, základem je pouze chilli pasta, ocet, cukr a sůl. Na trhu ji však můžeme najít v mnoha variantách: s česnekem, limetkou, koriandrem, citronovou trávou, mátou, uzenou příchutí, extra pálivou nebo i v podobě majonézy.

Sambal oelek pasta – indonéská varianta chilli pasty, vhodná pro použití do teplé kuchyně. Ideální do všech omáček a marinád, kterým chceme dodat pořádný říz.

Tamarindová pasta – hnědá pasta, vyrobená ze sladkokyselých plodů stromu tamarindu. Má specifické využití, neobejdeme se bez ní při přípravě oblíbených thajských nudlů *Pad thai* nebo krevetové *Tom yum* polévky. Výborně se ale hodí i k nakládání masa a do teplých omáček.

Krevetová pasta – doporučujeme pro opravdové fajnšmekry a skalní příznivce tradiční asijské kuchyně. Aroma rybí omáčky je proti vůni krevetové pasty lehkým vánkem čerstvého vzduchu. V této kuchařce ji najdete v receptu na chilli pastu *Nam prik pao*, která je základem mnoha thajských jídel. Své uplatnění má ale i v autentické vietnamské kuchyni.

Kokosový karamel – velmi husté, zkoncentrované kokosové mléko, které použijeme ve vietnamských slaných pokrmech všude tam, kde potřebujeme dodat tmavou barvu a nasládlou chuť. Nepřekonatelně se hodí k bûčku, najdeme ho tedy v receptech na *Bún cha* nebo *Thịt kho Tàu*.

Kokosové mléko – bílé, krémové mléko z kokosové dužiny a vody. Pochutnáme si na něm nasladko s palmovým cukrem v *Tapiokovém pudinku* či ke kaši z lepkavé rýže *Mango sticky rice*, ale i naslano při zjemňování thajských jídel jako třeba kuřecí polévky *Tom kha gai*.

Tip: *Pokud před použitím zjistíme, že se u kokosového mléka oddělila vodová a tučná složka, nejedná se o závalu, ale o stejný jev, jaký někdy pozorujeme například u vysokoprocenní smetany. Nejčastěji k tomu dochází u značek, které nepoužívají umělé stabilizátory, a je tedy spíše znakem kvality.*

Sezamový olej – základní typ oleje v asijské kuchyni. Velmi výrazný, stačí ho opravdu málo. Při vaření nenahraditelný, pokrmům dodá specifickou vůni i chuť a lze ho použít za tepla i za studena. Luxusní verze se připravuje z praženého sezamu.

Rýžový ocet – bude se nám hodit téměř do každého receptu. Od našeho českého octu se liší kyselostí i chutí. Vyrábí se v několika variantách: hnědý, bílý a černý, podle způsobu výroby. Hnědý rýžový ocet je nejuniverzálnější a ochutíme s ním výborně rýži na sushi, ale lze ho použít také do vaření a zálivek. Bílý rýžový ocet nejlépe funguje do *Nakládaného česneku*, černý zase v *Ostrokysele polévce*. Setkat se můžeme i s tzv. sushi octem, což je kombinace rýžového octa již smíchaného se solí a cukrem, kterým si lze usnadnit ochucování sushi rýže.

Jablečný ocet – nejedná se o tradiční asijskou ingredienci, ale například do *Filipínského adoba* je ze všech octů nejlepší.

Rýžové víno Shaoxing – druh čínského rýžového vína určený pro vaření. Má specifickou chuť, díky které bude mít vaše *Kung pao* a další bisterní pokrmy tu správnou autentickou chuť.

Recept na sladkou chilli omáčku

Ingredience:

- 1 kapie
- 6 stroužků česneku
- 1 chilli paprička
- 200 ml vody
- 220 g cukru
- 5 g soli
- 150 ml bílého rýžového octa
- 15 g tapiokového škrobu + 50 ml vody

1. Z kapie odstraníme semínka a pokrájíme ji na menší kousky.

Přesuneme ji do vyšší nádoby s 200 ml vody, přidáme oloupaný česnek a chilli papričku bez stopky.

2. Krátce promixujeme ponorným mixérem, aby v omáčce zůstaly stále viditelné malé kousky.

3. Omáčku přesuneme do hrnce, přidáme cukr, sůl a rýžový ocet. Za občasného míchání přivedeme k varu.

4. V misce si rozmícháme tapiokový škrob s vodou a přidáme do horké omáčky. Ztlumíme na mírný plamen a za stálého míchání vaříme do zhoustnutí.

5. Omáčkou ihned naplníme čisté sklenice. Po vychladnutí ještě zhoustne a můžeme ji uchovat v lednici až několik týdnů.

Tip: *Pálivost omáčky můžeme přizpůsobit přidáním většího množství chilli papriček.*

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Asijská kuchařka od Šona.
Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.