



Nejlepší recept na „kuřecí čínu“

+ tipy z vietnamského bistra



V prostředí asijské kuchyně se pohybuji již od roku 2005. Od té doby jsem procestoval řadu asijských zemí, poznal místní kulturu, ochutnal řadu báječných receptů a seznámil se s několika asijskými kuchaři, kteří byli ochotni podělit se o své zkušenosti a tipy na přípravu asijských pokrmů. Lásku k asijské kuchyni mne přivedla až k myšlence otevřít si vlastní asijskou restauraci, kterou jsme nakonec na jaře roku 2007 společně s mým kamarádem skutečně otevřeli.

Několik let jsem měl **možnost pozorovat asijské kuchaře při práci** v kuchyni a poznat tak řadu postupů a vychytávek, které běžnému českému zákazníkovi zůstávají skryté.

Během práce v této oblasti jsem se často setkával se zájmem o asijskou kuchyni a dotazy typu "Jak to ti Vietnamci dělají, že je to kuře tak šťavnaté a křupavé?", "Jak se připravuje ta skvělá sójová omáčka?", "Jak docílit toho, aby bylo to maso takové lepkavé a omáčka na něm krásně držela?".

V tomto článku bych se s vámi rád podělil o všechny **podstatné informace, tajné postupy a recepty**. Detailně popíšu, jak docílit toho, aby i ta vaše domácí "čína" chutnala stejně jako v legendárních vietnamských bistrech. Budu se snažit vše vysvětlit tak, aby nezapadl ani ten nejmenší detail, který by mohl ovlivnit výslednou chuť.

Společně se podíváme na to, jak připravit "kuřecí čínu", která je mezi Čechy obecně považována za takové to "klasické čínské jídlo". Na tomto receptu si ukážeme základní principy přípravy, které je možné aplikovat obecně na jakýkoliv jiný asijský pokrm.

Než se pustíme do vaření, tak si pojdme vysvětlit pár obecných principů asijské kuchyně a přípravy asijských jídel.

V asijské kuchyni

Asi tušíte, že mezi klasickou domácí kuchyní a kuchyní v asijském bistru je zásadní rozdíl. V asijském bistru musí zvládnout připravit jídlo a obsloužit daleko větší množství strážníků než vy doma, tudíž je v něm vše přizpůsobeno efektivitě a rychlosti přípravy pokrmů.

Když asijský kuchař stojí u sporáku s wok pánví, má kolem sebe všechny **ingredience na dosah ruky**. Na polici nad sporákem jsou připravené různé omáčky a misky se základním kořením (sůl, cukr, glutamát, pepř). Vedle na sporáku bývá velký hrnc s kuřecím vývarem. Je zde také **pánev s velkým množstvím horkého oleje**, který slouží k rychlému usmažení masa, popřípadě zeleniny. V další misce je kukuřičný nebo **bramborový škrob rozpuštěný ve vodě a připravený pro zahuštění** omáček. V dalších miskách kolem sporáku je připravena nakrájená zelenina (mrkev, cibule, česnek, zelí, ...) a **v lednici naložené a marinované maso** a čerstvá vejce.

Během vaření si kuchař **postupně pomocí naběračky přidává do woku jednotlivé složky** daného pokrmu, přičemž dodržuje přesné pořadí a množství surovin. Směs v pánvi zručně nadhazuje a někdy dojde i k částečnému kontaktu plamene sporáku s obsahem pánve, což dodává výslednému jídlu další chuťovou složku.

Je potřeba mít na paměti, že **v domácích podmínkách není možné vytvořit stejné pracovní podmínky jako v klasické restaurační kuchyni**. Nikdy nebudete doma mít tolik výkonných plynových sporáků určených pro přípravu různých částí pokrmů (smažení masa, příprava zeleniny, příprava omáčky apod.) Nebudete potřebovat velké profesionální wok pánve a také kolem sebe nebudete mít řadu pomocníků a dalších kuchařů, kteří by vám pomáhali s přípravou.

Jak uspořádat vaši kuchyň

Každá správná domácí asijská kuchyň by měla mít plynový sporák s redukcí na wok pánve s kulatým dnem. Plynový sporák umožňuje lépe regulovat teplotu a plameny se dostanou až na boky wok pánve. Teplo plamenů plynového sporáku se lépe rozvádí po celém povrchu a připravovaný pokrm se opéká na větší ploše. Příprava asijských jídel je možná i na elektrickém sporáku, ale není zcela ideální.

Tip 1: Při přípravě asijských jídel je vždycky lepší, když je surovina na pánvi v jedné vrstvě než když by byla nahromaděna na jednom místě. Lépe a rychleji se tak propeče a zůstane šťavnatější.

Vedle sporáku je vhodné mít tácek na odložení lopatky a naběračky. Při manipulaci se směsí v pánvi jsou tyto nástroje mastné a odložením na tácek zamezíte ušpinění povrchu kuchyňské linky.

V blízkosti sporáku je nutné mít připraveny všechny komponenty daného jídla (maso, zeleninu, omáčky, koření, bylinky) v jednotlivých mističkách. Příprava asijských jídel zpravidla probíhá velice rychle a během samotného smažení není čas například na krájení zeleniny nebo hledání surovin po celé kuchyni.

Tip 2: Vše mějte po ruce a než se pustíte do samotné přípravy, tak si jednotlivé suroviny ještě překontrolujte podle seznamu surovin, který máte uvedeny v daném receptu.

Pokud máte wok bez dřevěného držadla tak je vhodné mít po ruce také ochranou rukavici nebo utěrku a to pro případné přidržení pánve.

Během přípravy jídla ve wok pánvi je potřeba daný pokrm ochutnávat a tak mějte po ruce také ochutnávací lžičku a základní dochucovadla jako například rybí omáčku, sůl, limetku, cukr, chilli omáčku apod. a to pro případ, že bude potřeba danou chuť ještě doladit.

Základní kroky přípravy

1. [Příprava pracovního prostoru](#)
2. [Příprava masa - křehčení \(Velveting\)](#)
3. [Příprava omáček a dalších potravin](#)
4. [Příprava zeleniny](#)

5. [Smažení masa](#) 6. [Smažení zeleniny](#) 7. [Kombinace složek a omáčky](#) 8. [Dokončení přípravy a servírování](#)

Příprava pracovního prostoru

- Na sporák si položte wok pánve. Pokud má pánve kulaté dno tak použijte redukci tak, aby byla pánve stabilní.
- Vedle na táce položte ochutnávací lžíci, lopatku a naběračku.
- Ke sporáku si připravte rostlinný olej a základní dochucovadla (rybí omáčku, sůl, limetku, cukr, chilli omáčku apod.).
- Připravte si utěrku, popřípadě ochranou rukavici.
- Je vhodné mít po ruce také kuchyňské papírové ubrousky. **Příprava masa -**

křehčení (Velveting)

Po uspořádání pracovního prostoru se můžete pustit do přípravy masa. **Při krájení masa postupujte tak, aby vznikly přibližně stejně velké a stejně silné kousky.** Velikost jednotlivých kousků je důležitá pro stejnoměrné propečení masa v celé pánvi. Maso krájejte vždy tak, aby vznikly kousky o velikosti přibližně 3 x 2 cm a síle 5 až 8 milimetrů. Kuřecí prsa si nejprve podélně nakrájejte na válečky a následně z těchto válečků ukrajujte příčně přes vlákna jednotlivé plátky masa.

Tip 3: Nakrájení masa a jeho marinování (křehčení) má zásadní vliv na výslednou chuť pokrmu. Do přípravy masa se dejte hned na začátku vaření, protože tak získáte čas, po který může být maso naložené. Během marinování můžete začít s přípravou dalších fází vaření, které vám zaberou přibližně 30 minut.

V asijských bistroch se často maso nakládá den předem a tak **proces křehčení probíhá delší dobu**, což má také samozřejmě vliv na jeho výslednou chuť a šťavnatost. Pokud máte možnost, tak doporučujeme také maso marinovat nejlépe přes noc a do druhého dne ho uchovat v uzavřené nádobě v lednici.



Příprava omáček a dalších potravin

V klasické asijské restauraci nebo bistro kuchaři jednotlivé složky dané omáčky kombinují přímo při procesu smažení. Kuchař přidává jednotlivé suroviny přímo do wok pánve. Postupně nabírá pomocí naběračky z misek sójovou omáčku, cukr, sůl, ocet, kukuřičný škrob a další ve správném množství tak, aby dosáhl dokonalé rovnováhy mezi jednotlivými chutěmi (slaná, sladká, kyselá). **Tento způsob přípravy vyžaduje obrovskou zkušenost asijského kuchaře, který dokáže jednotlivé složky namíchat podle oka.**

V domácích podmínkách si tento proces můžeme zjednodušit tak, že se před samotnou přípravou dané složky omáčky namíchají předem. Na rozdíl od restaurace **máme čas na to si v klidu pomocí váhy a odměrky přesně navážít a naměřit jednotlivé množství surovin** a vše smíchat předem. Tato

předem připravená omáčka bude pokaždé stejná a při samotném smažení a dokončování pokrmu ve woku si zásadně zjednodušíme život. Bude stačit do pánve nalít pouze jednu takto předem namíchanou omáčku a zbytečně se nestresovat přesným dávkováním jednotlivých komponent.

Kromě namíchané základní omáčky si vedle sporáku připravte také suroviny pro případné doladění slané (rybí omáčka), kyselé (ocet) a sladké (cukr) chuti.

Příprava zeleniny

Při přípravě a krájení zeleniny je potřeba myslet na to, že každý druh zeleniny potřebuje jiný čas na tepelnou úpravu. Nejdéle se smaží tvrdší zelenina jako například cibule, mrkev, brokolice, bílá část jarní cibulky, houby nebo bambusové plátky. Kratší dobu potřebuje paprika, čerstvé chilli nebo čínské zelí. Nejkratší dobu potřebuje měkká část zeleniny, zelená část jarní cibulky nebo sezamová semínka.

Tip 4: Při krájení zeleniny myslíte také na její estetickou funkci v jídle a jednotlivé druhy zeleniny krájejte na různé tvary. Mrkev je vhodné krájet na plátky či tenké nudličky, cibule vypadá hezky nakrájená na měsíčky, paprika do tvaru čtverce nebo kosočtverce, jarní cibulka se může nakrájet na tenká kolečka a zelená část jarní cibulky na tenké podélné nudličky.

Jednotlivé druhy zeleniny si nakrájejte a připravte ke sporáku do mističek společně podle výše uvedené tvrdosti. Nejdříve se bude do pánve přidávat nejtvrdší zelenina a s odstupem 30 vteřin až jedné minuty další druhy. Měkká část zeleniny jako například jarní cibulka se obvykle přidává do jídla až v úplném závěru, kdy je již plamen vypnutý. **Nakonec se v odstavené pánvi celá směs promíchá a prohřeje.**

Smažení masa

Aby si smažené maso zachovalo svoji šťavnatost a bylo krásně křupavé, je potřeba ho smažit opravdu zprudka. Maso se nesmí v pánvi vrstvit, aby nedošlo k jeho dušení. Mělo by být předem vyndané z lednice a temperované na pokojovou teplotu. Ve standardní pánvi nikdy nesmažte více než dvě porce masa (cca 200g) najednou a pokud máte připravovat více porcí, maso usmažte raději postupně po částech. Kdyby se maso dalo do pánve najednou, pánev by se rychle ochladila, maso by pustilo vodu a místo smažení by se spíše dusilo.

Vždy dbejte na to, aby v pánvi bylo **dostatečné množství oleje** (2 - 3 lžíce) pro každou jednotlivou várku. Po vložení masa do pánve ho po celou dobu přípravy míchejte a obračejte. Jakmile jeho povrch změní barvu a maso se zatáhne, tak ho co nejrychleji, nejlépe pomocí sítka nebo děrované naběračky, vyndejte z pánve. Následně přidejte do pánve další olej a postup opakujte dokud nebudete mít usmažené všechny porce.

Tip 5: Pro lepší propečení masa a zachování jeho šťavnatosti je vhodné použít větší množství oleje. Jakmile se maso postupně usmaží, olej se z pánve naběračkou opět odebere. Smažení na větším množství oleje je typické pro restaurační provoz.

Usmažené maso postupně odkládejte do připravené misky mimo pánev a mějte ho připravené pro další kroky.

Smažení zeleniny

Po usmažení masa dejte do pánve ještě tak 1 lžíci oleje a jakmile se olej rozpálí, zprudka osmažte tvrdou zeleninu a po 30 vteřinách středně tvrdou. Množství zeleniny do pánve přidejte v poměru k počtu porcí. Například pokud budete vařit celkově 4 porce (2 x 2 porce), přidejte polovinu

připraveného množství zeleniny. **Měkkou zeleninu** zatím nepřidávejte a nechte si ji **připravenou do závěrečné fáze**.

Kombinace složek a omáčky

Jakmile je v pánvi zelenina hotová, přidejte k ní odpovídající množství připraveného osmaženého masa a míchejte přibližně 30 vteřin. Nakonec do směsi masa a zeleniny nalijte připravenou omáčku. **Omáčku lijte kolem okraje pánve tak, aby netekla přímo na směr, ale jakoby pod ní.** Omáčka se díky teplotě rozpálené pánve rychleji odpaří a zhoustne. Po nalití omáčky celou směs promíchejte, aby všechny kousky masa byly důkladně pokryté. **Dokončení přípravy a servírování**

Nakonec do horké směsi přidejte měkkou část zeleniny (zelená část jarní cibulky na tenké proužky), sezamová semínka a případně nasekanou čerstvou chilli papričku. **Lehce promíchejte a můžete ihned servírovat nejlépe s uvařenou jasmínovou rýží.**

Recept na "kuřecí čínu"

V tomto receptu jsou suroviny počítané na 4 porce, resp. na 400g masa. Pokud budete připravovat jiný počet porcí, tak si jednotlivé suroviny přepočítejte ve správném poměru. **U některých surovin uvádím i alternativu, kterou je možné nahradit tu původní doporučovanou.**



Čerstvé suroviny

- 400 g kuřecího maso (*prsní řízky*)

- 1 ks větší mrkve (na plátky)
- 1 ks větší cibule (na měsíčky)
- 1 ks červené papriky (na čtverečky)
- 1 ks zelené papriky (na čtverečky)
- ½ hlávky čínské zelí (na proužky)
- 2 ks jarní cibulky (bílou část na větší kolečka, zelenou část na podélné nudličky)
- 6 stroužků česneku (nadrobno)
- 2 ks čerstvé červené chilli papričky (nadrobno)
- 1 lžičce [světých sezamových semínek](#)
- 8 lžic stolního nebo [rýžového oleje](#)

Suroviny na marinádu

doporučené

- 1 lžička jedlé sody
- 1 lžička [sezamového oleje](#)
- 1 lžičce [rýžového vína](#)
- ½ lžičky [bílého pepře](#)
- 2 lžičky [tmavého cukru](#)
- ½ lžičky soli
- 1 lžičce kukuřičného škrobu
- 1 lžičce [ústřicové omáčky](#)
- ½ lžičky [glutamátu sodného](#)
- 2 lžičce vody

alternativa

- vaječný bílek • stolní olej
- suché cherry
- černý pepř
- cukr krystal
- [rybí omáčka](#)
- [tapiokový škrob](#)
- [světlá sojová omáčka](#)
- bez glutamátu

Suroviny na omáčku

doporučené

- 100 ml kuřecího vývaru
- 2 lžičce [ústřicové omáčky](#)
- 2 lžičky [rýžového vína](#)
- 2 lžičky klasického kvasného octu [Chinkiang](#)
- 1 lžička [sezamového oleje](#)
- 1 lžička [tmavé sojové omáčky](#)
- 2 lžičky [tmavého cukru](#)
- ¼ lžičky soli • [rybí omáčka](#)
- ¼ lžičky [bílého pepře](#) • černý pepř
- 2 lžičky kukuřičného škrobu • [tapiokový škrob](#)

alternativa

- voda
- světlá sojová omáčka
- suché cherry
- [tmavý rýžový ocet](#)
- stolní olej
- [světlá sojová omáčka](#)
- cukr krystal

Pracovní postup

Příprava

1. Kuřecí maso nakrájejte na stejně velké plátky (5 - 8 mm) a vložte do misky.
2. Do misky s masem přidejte všechny **suroviny na marinádu**, důkladně promíchejte a odložte do lednice.
3. Nakrájejte jednotlivé druhy zeleniny a připravte je do misek vedle sporáku.
4. Ve větším hrnečku si připravte základní omáčku smícháním **surovin na omáčku**.
5. Vyndejte naložené maso z lednice a připravte ho ke sporáku.

Smažení masa

1. Rozehřejte pánev wok a přidejte do ní **3 lžíce oleje**.
2. Jakmile bude olej v pánvi rozpálen, vložte do ní **polovinu (200 g) naloženého masa**.
3. Maso smažte na prudkém ohni po dobu cca 1 - 2 minuty. Až do zhnědnutí a zatažení povrchu masa.
4. Po usmažení maso vyndejte z pánve do misky a proces smažení masa opakujte i u druhé poloviny.

Dokončení

1. Do pánve přidejte **1 lžici** oleje a rozpalte na střední výkon.
2. Přidejte polovinu množství **chilli papričky a stroužků česneku**. Nechte rozvonět maximálně 10 vteřin.
3. Zvyšte výkon sporáku a dále do pánve vložte **polovinu nakrájené cibule, mrkve a bílé části jarní cibulky**. Smažte 20 vteřin.
4. Dále do pánve vložte polovinu nakrájené **zelené a červené papriky a čínské zelí**. Smažte dalších 20 vteřin.
5. Následně do pánve se zeleninou vložte **polovinu usmaženého masa** a důkladně promíchejte.
6. Do woku se směsí masa a zeleniny nyní nalijte **polovinu připravené základní omáčky**. Omáčku lijte po stěnách pánve.
7. Promíchejte a smažte po dobu 1 minuty dokud omáčka nezhoustne.
8. Zmírněte sporák na minimum a do pánve přidejte **zelenou část jarní cibulky a světlá sezamová semínka**.
9. Připravenou kuřecí směs ještě naposledy promíchejte a ihned servírujte.
10. Celý proces dokončení **opakujte i s druhou polovinou** připravených surovin.