

Japonsko na přání

Odborníci na slovo vzatí dnes plní přání těm čtenářům, kteří nás požádali o recepty z japonské kuchyně. Ani vy ostatní se nedejte vyplašit některými na první pohled exotickými surovinami. Druhým pohledem zjistíte, že příprava čtyř japonských jídel není vůbec složitá a vše potřebné si snadno opatříte.

Kimpira

vyňkající salát z restované zeleniny

500 g mrkve • 500 g řapíkatého celeru • sezamový olej • 50 g cukru • 50 ml sójové omáčky • 50 ml mirinu

Příprava:

1 Zeleninu nakrájíme na tenké nudličky a zprudka krátce orestujeme na sezamovém oleji. Poté posypeme cukrem, zakapeme mirinem a sójovou omáčkou. Pomalu zredukujeme šťávu a necháme vychladnout. Podáváme studené.

Doba přípravy: 45 minut
Náročnost: 
Počet porcí: 4-6

Tip Stylu

Japonská dochucovadla, například sladké rýžové víno mirin, a další suroviny jsou dostupné v obchodech s asijskými potravinami, ve specializovaných koutcích hypermarketů nebo na internetu, například na japamania.cz, chefshop.cz nebo japafoods.cz. Ve všech receptech používáme japonskou sójovou omáčku.

 nejsnadnější příprava
    
nejnáročnější na přípravu

Tempura

zelenina, houby, ryby a mořské plody smažené v těstíčku

4 krevety • 80 g tresky nebo jiné bílé ryby • lilék • cuketa • paprika • brambory • listy řapíkatého celeru • houby šitake (lze nahradit žampiony) • slunečnicový olej na smažení
Na těstíčko: hladká mouka • voda
Na omáčku tensusu: 10 ml sójové omáčky • 10 ml mirinu

Příprava:

- 1 Z mouky a ledové vody vymícháme hustší těstíčko, ve kterém by měly zůstat malé hrudky mouky.
- 2 Očistíme ryby a zeleninu, kterou nakrájíme na plátky 5 mm silné. Ve fritovacím hrnci rozpálíme olej na 170 °C.
- 3 Kousky ryb a zeleniny nejprve obalíme v hladké mouce, pak jednotlivě namáčíme v těstíčku a smažíme do zlatavé barvy. Smažené kousky pokládáme na savý papír.
- 4 Omáčka tensusu: svaříme vodu (ještě lepší je použít rybí vývar), mirin a sójovou omáčku. Tensusu podáváme v malé misičce společně s tempurou. Kousky tempury v omáčce tensusu namáčíme.

Dnes vaří kuchařský mistr Jaroslav Štěpánek, vítěz mnoha kulinařských soutěží a absolvent několika stáží v Japonsku a USA, spolu s majitelkou restaurace Miyabi a propagátorkou japonské kultury Darjou Kanazumiovou. Pani Kawasumiová byla nově oceněna japonskou vládou za dlouholeté šíření japonské gastronomie.



Doba přípravy: 30 minut
Náročnost: 
Počet porcí: 4

Sušī midorimaki

sušī rolka podle Miyabi receptu

300 g japonské rýže např. Yumenishiki

Lák na sušī: 40 ml rýžového octa • 20 g cukru krystal • 10 g soli

Náplň: 80 g tuňáka • lžice másla • 100 g špenátových listů • pepř • jarní cibulka • balíček fas nori • sezamová semínka • sójová omáčka, wasabi a nakládáný zázvor k podávání

Příprava:

1 Rýže: nejprve nalijeme na rýži větší množství vody, lehce zamícháme a rychle vodu vylijeme. Pak zalijeme rýži menším množstvím vody a jemně mícháme rukou. Druhý krok několikrát opakujeme, až bude voda naplň čirá. Pak rýži sceďme a necháme okapat. Uvaříme ji v rýžovaru nebo hrnci: nasypeme rýži do rýžovaru, přidáme 300 ml vody a necháme stát asi 15 minut. Pak hmeč zavřeme a vaříme dle návodu. S obyčejným hrncem postupujeme obdobně. Okapanou propáchnutou rýži zalijeme vodou, měla by sahat asi 2 cm nad ni. Nejprve zprudka uvedeme do varu,

poté stáhneme plamen a vaříme na mírném ohni 10 minut. Hmeč odstavíme a necháme pod pokličkou ještě působit zbývající teplo. Během přípravy nemícháme.

2 Lák na sušī: ocet, cukr a sůl mícháme až do úplného rozpuštění. (Lze nahradit kupovaným ochuceným octem v prášku Sushiko.) Do uvařené, ještě horké rýže vlijeme lák, rýži mícháme a zároveň chladíme. Na sušī použijeme vychladlou rýži.

Náplň: Namletého tuňáka (nebo lososa či jinou rybu) orestujeme na másle a opepříme. Necháme mírně vychladnout a smícháme s japonskou majonézou a s nakrájenou natí z mladé cibulky. Očištěné listy čerstvého špenátu spaříme ve vroucí vodě (30 vteřin), zchladíme pod ledovou vodou a vyždímáme.

Vlastní příprava: na poloviční řasu nori rozprostřeme slabou vrstvu rýže tak, aby nori byla pokrytá. Obrátíme a položíme na bambusovou rohožku přetaženou potravinovou fólií rýži dolů. Přes celou šířku klademe doprostřed vrstvu rybí náplně. Od kraje zavlníme a lehce utáhneme pomocí bambusové rohožky. Pokryjeme špenátovými listy (nemusejí být zcela rozbalené) a znovu dotáhneme bambusovou rohožkou a dotvarujeme do tvaru hranolu. Nakrájíme a zdobíme sezamovými semínky. Podáváme s wasabi křenem, sójovou omáčkou a nakládáným zázvorem.

Tip Stylu

Ze stejné připravené rýže můžeme vytvořit i nejběžnější druh sušī, maki. Maki rolky mají řasu navrchu, uvnitř je náplň z rýže a ryba, mořských plodů nebo zeleniny. Do maki rolků můžete zavlnout proužky syrového lososa, tuňáka, avokáda, mrkve či salátových okurek.

Doba přípravy: 60 minut

Náročnost: 

Počet porcí: 4

Buta šógajaki

vepřové plátky na zázvoru


600 g vepřové kotlety nebo krkovičky • čerstvý zázvor • sójová omáčka • olej

Příprava:

1 Maso nakrájíme na tenké plátky přibližné velikosti 50 x 50 mm. Počteme je strouhaným zázvorem a pokapeme sójovou omáčkou. Necháme marinovat asi tři hodiny.

2 Vepřové plátky zprudka opečáme v rozpáleném oleji, zakápneme trochou sójové omáčky a ihned podáváme.

Doba přípravy: 30 minut
+ marinování 3 hodiny

Náročnost: 

Počet porcí: 4

Gastro tip týdne

Rodinné balení tuňáka v konzervě Sun&Sea můžete vybrat z několika variant, vyzkoušejte třeba variantu ve slunečnicovém oleji s bylinkami. Pochutnáte si a zároveň získáte omega-3 mastné kyseliny, které mají příznivý vliv při prevenci srdečně-cévních chorob i správný vývoj mozku dětí. Tuňáka lze použít i jako náplň sušī. Balení doplňují hravé magnetky, 3 x 80 g 89 Kč.

Přípravila: Vendula Presserová
Foto: František Petrák
Recepty a zhotovení jídel: Darja Kawasumiová, Jaroslav Štěpánek
Poděkování za spolupráci: Restauraci Miyabi, Praha 1, www.miyabi.cz