

SMAŽENÁ ZELENINA

Tofu agedashi	63
Zeleninová tempura	64

KARI

Zelené kari ze zeleniny.....	65
Kari z tykve	66

S VEJCI

Čínská omeleta	67
Gado gado	68

JAKO PŘÍLOHA

Marinovaná zelenina	69
Tofu na zázvoru vařené v páře	70
Nudle se zeleninou	71
Salát ze špenátu a fazolových lusků	72
Zelenina smažená ve wok pánvi.....	73
Bok choy v páře	74





TOFU AGEDASHI

PRO 4 OSOBY • OKAPÁNÍ: 15 MINUT • PŘÍPRAVA: 30 MINUT • VAŘENÍ: 10 MINUT

500 g tuhého tofu
Mouka
1 kávová lžička dashi v prášku
2 polévkové lžíce světlé sójové omáčky

2 polévkové lžíce mirinu
Arašídový olej na smažení

PŘÍLOHY

2 polévkové lžíce bonito lupínků
2 najemno nakrájené zelené cibulky
Vařená rýže (recept 02)



1



2



3

4

5

6



1 Tofu necháme okapat na prkénku mezi dvěma ubrousky. Překryjeme ho druhým prkénkem.

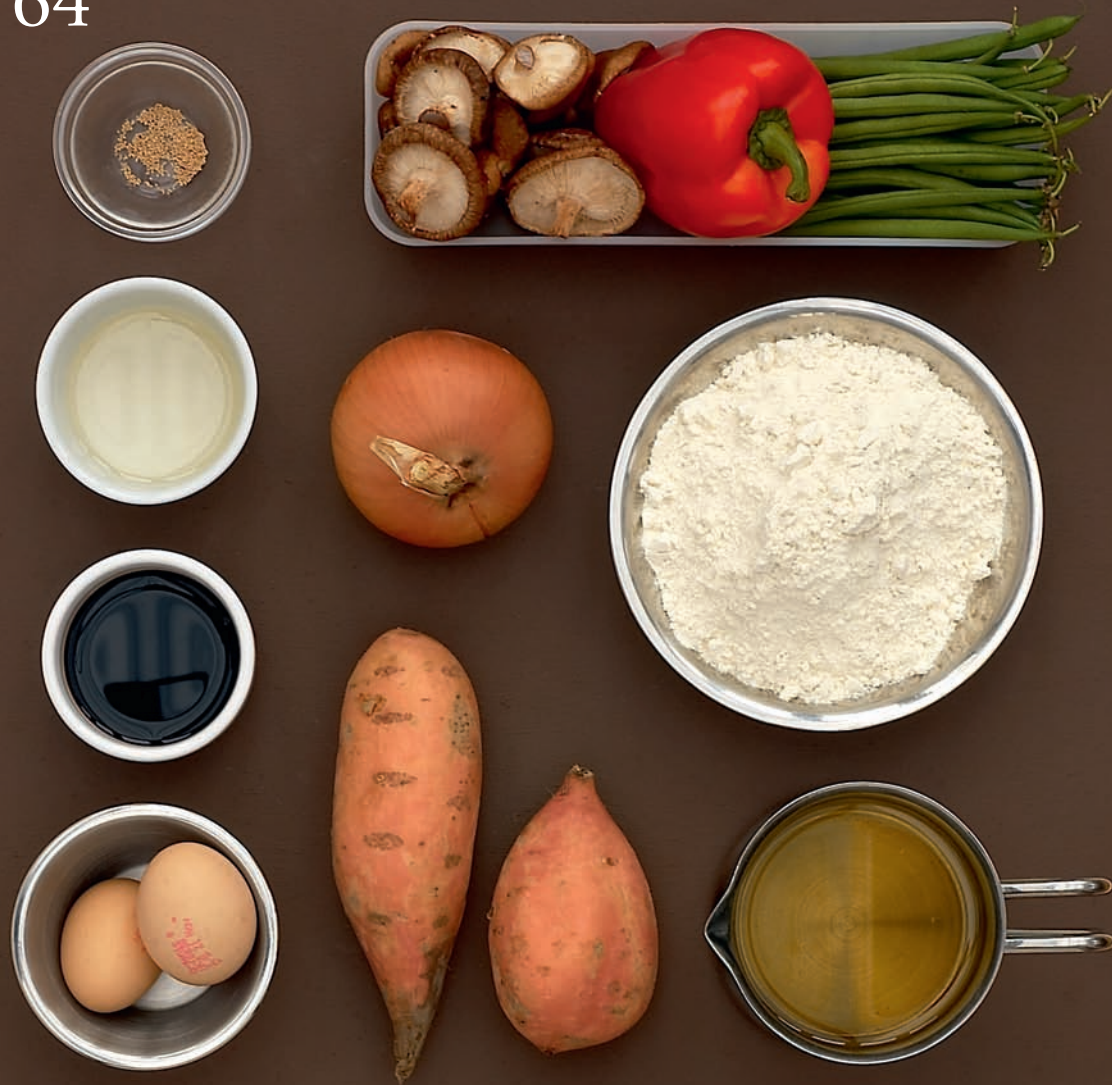
2 Necháme okapat 15 minut. Posléze tofu nakrájíme na obdélníčky, které osušíme ubrouskem.

3 Kousky tofu obalíme v mouce a oklepeme, abychom je zbavili přebytku mouky.

4 5 minut povaříme dashi, sójovou omáčku, mirin a 500 ml teplé vody.

5 Tofu osmažíme v horkém oleji na pánvi wok. Necháme dobře okapat.

6 Tofu podáváme v troše teplého vývaru s bonitem, cibulkou a rýží.



ZELENINOVÁ TEMPURA

PRO 4 OSOBY • PŘÍPRAVA: 15 MINUT • VAŘENÍ: 15 MINUT

200 g nadrobno nakrájených
batátů
1 najemno nakrájená cibule
1 červená paprika nakrájená na
tenké nudličky
100 g hub šitaké

100 g fazolových lusků zbavených
konečků
Rostlinný olej na smažení
TĚSTO TEMPURA
2 žloutky
250 g mouky

OMÁČKA

Na špičku nože dashi v prášku
2 polévkové lžíce mirinu
2 polévkové lžíce světlé sójové
omáčky



1 2

3 4



1 Na omáčku smícháme dashi s mirinou, sójovou omáčkou a 2 polévkovými lžícemi teplé vody. Přivedeme k varu a necháme vychladnout.

2 Na těsto ušleháme vejce s 500 ml velmi studené vody. Vsypte mouku a lehce vyšleháme, aby zůstalo pár žmolků.

3 V míse smícháme batáty, cibuli a polovinu těsta.

4 Ostatní zeleninu postupně namáčíme ve zbytku těsta a necháme dobře okapat.





5 Z batátů připravíme porce přibližně o hmotnosti 60 g a smažíme v horkém oleji dokřupava. Necháme je na ubrousku okapat.

TIP

Těsto tempura bude velmi lehké, připravíme-li ho z perlivé vody.

OBMĚNA

K těstu tempura se hodí i jiná zelenina jako hrachové lusky nebo mladé kukuřičky.



6 Postupně stejným způsobem osmahneme ostatní zeleninu a necháme okapat. Podáváme na velkém talíři s omáčkou k namáčení.

TIP

Aby všechny kousky byly pěkně křupavé a měly zlatavou barvu, smažíme v jedné pánvi vždy jen pár kousků.

RADA

Připravíme si dvojnásobné množství omáčky, přebytek uchováme v ledničce a dochutíme jím studený salát z nudlí soba.