

Sladkokyselá omáčka s fritovaným tofu

Zadání

Připravte si nejprve tento recept a poté vyzkoušejte všechny techniky na různých druzích potravin:

- Místo tofu můžeme fritovat i tempeh, seitan, nebo zeleninu v těstíčku.
- Na trojúhelníčky lze nakrájet jakákoliv kořenová zelenina a vyzkoušejte i okurku.
- Daši vývar poté dokáže udělat nezaměnitelnou chuť v jakékoliv omáčce, nebo polévce.
- Zázvor jako základ lze připravovat v jakémkoliv soté se zeleninou, ale také s obilovinami, výtečná je raní kaše z jahel uvařená se smaženým zázvorem.

Suroviny pro 4 osoby

- 3 mrkve
- 2 střední cibule
- ½ kedlubny
- kousek zelí
- 1 červená paprika (zelenina)
- 4 středně velké houby shiitaké, čerstvé anebo sušené předem namočené na ½ hodiny – hodinu
- plátek řasy kombu
- cca 50 g sterilované kukuřice anebo případně čerstvé, pokud je v sezóně
- kousek zázvoru
- 3 lžíce sezamového oleje
- olej na fritování
- cca 250 g bílého tofu
- 3 lžíce arrowrootu, kuzu, nebo maizeny
- 8 lžic shoyu
- 3 lžíce rýžového nebo kukuřičného, případně ječného sladu
- 3 lžíce rýžového octa (nebo případně jablečného)
- trocha pórku nebo zelené cibulky na posypání

Postup

1. Dáme si vařit daši vývar z houbiček šitake a řasy kombu.
2. Rozehřejeme si olej na fritování a ofritujeme kostky bílého tofu (předem osušíme v utěrce).
3. Tofu z oleje vyndáme, když má lehce zlatou barvu. Dáme ho do misky a pokapeme shoyu. (Aby se chuť dostala ještě více do středu tofu, krátce ho v shoyu povaříme v malém hrnci.)
4. Cibuli nakrájíme na tenké půlměsíčky, mrkev na trojúhelníky, kedlubnu na tyčky, papriku na kostičky. Zázvor nasekáme na úplně tenoučké nudličky a poté na kostičky.
5. V pánvi wok rozehejeme olej, přidáme kousky zázvoru a restujeme asi 1 minutu. Poté přidáme cibuli a papriku, restujeme do sklovata a poté přidáme mrkev, kedlubnu, kukuřičná zrnka a také sůl dle chuti a restujeme další 3 minuty na velkém plameni.
6. Zeleninu podlijeme vodou, ve které se vařila půl hodiny řasy kombu a houby shiitaké.
7. Kombu a shiitaké nakrájíme na tenké nudličky a přidáme do omáčky také.
8. Omáčku vaříme na mírnějším plameni pod pokličkou 10 minut.
9. Mezitím si nastroháme zázvor a vymačkáme jeho šťávu do mističky.
10. Nakonec přidáme kostky tofu s shoyu, zahustíme arrowrootem, nebo maizenou či kuzu a ochutíme shoyu, sladkem (mirinem), rýžovým octem a zázvorovou šťávou. V množství ochucovadel se můžete držet receptu nebo dochutit dle svého.
11. Servírujeme s nudlemi, nebo celozrnnou rýží, navrch s posypkou z pórku či zelené cibulky a pokud chceme, můžeme přidat i tenké proužky řasy nori, kterou si nastříháme nůžkami.