

# KURZ SUSHI POKROČILÍ E-BOOK

Pracovní postupy, tipy a triky  
výhradně pro účastníky kurzu

S láskou věnovala  
*Jana Beskydová*



# tempura

## TEMPUROVÉ TĚSTO:

- 100 g tempurové mouky (směs hladké pšeničné a rýžové mouky a škrobu)
- 200 ml ledové (ideálně perlivé vody)
- špetka soli.
- Může být i 1 vejce, ale není nutné.

Do mouky vlijeme ledovou vodu (moc dobrá je také pивní tempura, když použijete ledové pivo) a mícháme. Nemusíme být důkladní, hrudky nevadí.

Rozpálíme olej (originálně sójový) v hluboké pánvi (woku) nebo ve fritáku. Teplota oleje by měla být 190 °C.

Krevety nebo mrkev, lilek, houby, mořské plody apod. namáčíme v těstíčku a rychle po částech smažíme. Do zlatova.

V tempurovém těstíčku lze smažit i celé sushi rolky. Je jen potřeba mít na paměti vyšší vrstvu oleje, aby byla rolka ponořená celá.

# daikon

## suroviny:

Na ředkev:

- 1 bílá ředkev (daikon)
- 1 lžice mořské soli

Na nálev:

- 125 ml vody
- 125 ml japonského octa z rýžového vína (lze nahradit jablečným octem)
- 1 hrnek cukru
- 1½ lžice mořské soli
- 1 lžička kvalitní mleté kurkumy

## postup:

1. Pokud je ředkev velká, nakrájejte ji podélně na menší kusy – ideálně na půlky nebo čtvrtky, aby z nich šly krájet hezké plátky či měsíčky. Ředkev můžete také rovnou nakrájet na plátky a teprve potom naložit.
2. Ředkev důkladně osolte a rukama ji promněte. Přendejte ji do menší nádoby a nechte alespoň 30 minut pustit vodu.
3. Mezitím si připravte nálev: všechny suroviny na nálev dejte do hrnce, přiveďte k varu a krátce povařte (stačí pár minut).
4. Ředkev slijte z vlastní slané šťávy a přendejte do skleněné nebo plastové nádoby. Pokud máte možnost, můžete použít vakuovací nádobu nebo sáček.
5. Ředkev zalijte horkým nálevem, dobře uzavřete a nechte nejprve alespoň týden v chladu pracovat.
6. Poté přesuňte do lednice, kde vydrží několik měsíců.

# FLAME SALMON

Mango s vařenou krevetou, čerstvým lososem a sriracha dresingem.

Vařenou krevetou můžete nahradit i krevetou nebo mrkví v tempurovém těstíčku a mango avokádem. Lososa na vrchu kousků na závěr oflambujte flambovací pistolí. Není nutné přidávat alkohol, jak je u flambování zvykem.

Ozdobte sriracha majonézou nebo jiným oblíbeným dresingem (až po flambování, majonézu fakt nechcete flambovat).



# SMOKY SALMON

Restovaný chřest nebo cuketa, uzený losos, krémový sýr (Lučina, Palouček, Philadelphia nebo podobný typ sýra) a avokádo.

**Tato rolka se dá připravit dvěma způsoby:**

Avokádo navrch: uvnitř cuketa nebo chřest, čerstvý sýr a uzený losos.

Uzený losos navrch: uvnitř cuketa nebo chřest, čerstvý sýr a avokádo.

Chřest a cuketu posolíme a na pánvi na tuku jen lehce zkřehneme.



# TUNA TARTAR

Kreveta v tempurovém těstíčku, avokádo a tatarák z tuňáka.

na tatarák:

- 15 lžic (asi 200 g) naškrábaného pupku z čerstvého tuňáka
- 3 lžice japonské majonézy
- 1 lžice Kočchudžang (Gochujang) pasty (nebo Sriracha)
- ½ lžičky sezamového oleje
- jarní cibulka nebo pažitka



# RAINBOW ROLL

Krabí krém, losos, tuňák, avokádo, okurka nebo nakládaná ředkev daikon.  
(Případně vařená kreveta nebo hamachi - kranas americký)

## krabí krém:

Surimi tyčinky natrhejte na vlákna a smíchejte s majinézou (3 tyčinky na rolku, ½ lžičky majonézy na rolku). Vznikne vám náplň, kterou vyplníte rolku a přidáte dovnitř okurku nebo avokádo. Pozor, rolka bude dost měkká, tak opatrně při rolování.



# SPICY MAYO

250 g majonézy  
25 g srirachy



# CURRY MAYO

250 g majonézy  
10 g kari koření



# TAHINI SAUCE

180 g tahini pasty  
60 ml olivového oleje  
45 ml sojovky  
160 ml citronové šťávy  
130 ml vody  
2 stroužky česneku  
15 g cukru



# VARIACE SOJOVKY

## teriyaki

320 ml Sojovky  
180 ml Mirinu  
150 g Třtinového cukru  
100 ml Horké vody  
20 ml rajčatového protlaku  
5 g Sušené cibule  
10 g sušeného česneku  
10 ml ananasové šťávy

Smíchejte škrob s vodou a slijte dohromady se sojovkou a mirinem. Přiveďte k varu na mírném ohni a vařte dokud omáčka nezhoustne. Omáčka vydrží v lednici několik týdnů. Kabayaki je omáčkou na grilovaného úhoře, ale hodí se jako dressing na všechny druhy sushi. Dashi vývarem dostane výbornou rybí chuť.

Ingredience vařte tak dlouho, dokud se cukr nerozpustí a mirin nevypaří.

Omáčka na mírném plameni zhoustne a zkaramelizuje. V ledničce vydrží několik týdnů. Teriyaki se hodí jako dressing na fusion rolky, anebo na kuře teriyaki.

## kabayaki

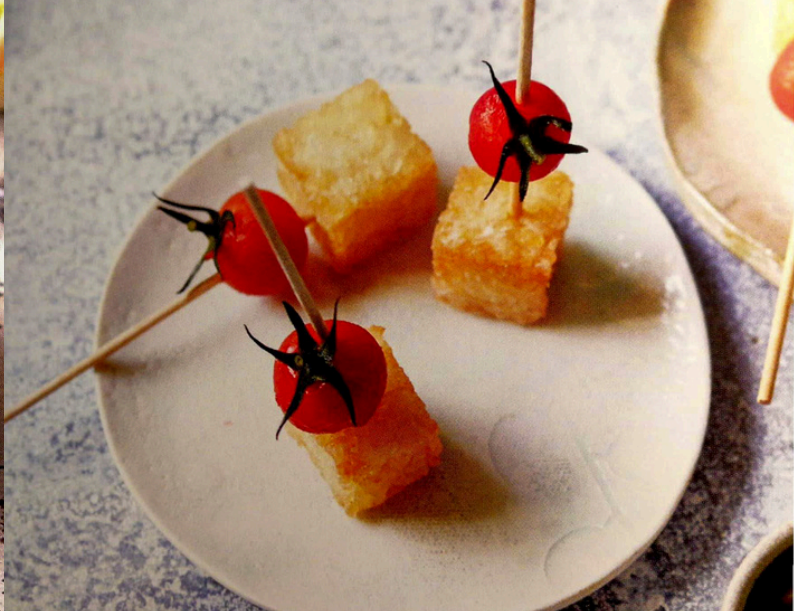
3 lžíce sojovky  
3 a půl lžíce mirinu  
2 lžíce vody  
(nebo dashi)  
1/2 lžíce bramb. škrobu

## ponzu

3 a půl lžíce rýžového octa  
3 a půl lžíce mirinu  
3 a půl lžíce sojovky  
2 lžíce limetové šťávy

Všechny ingredience smíchejte dohromady a použijte jako dip pro temari a jiné druhy sushi. Ponzu má lehkou, citrusovou a osvěžující chuť. V lednici vydrží 3 dny.

Ponzu dressing je vhodný pro namáčení gyoza knedlíčků, ale perfektně se hodí k sushi jako jemná citrusová variace sojovky.



# Využití přebytečné rýže

Zbylou rýži uchovávejte v lednici, druhý den je o dost tvrdší, což je vhodné k tvorbě jednoduchých jednohubek. Rýže se ale dá i "recyklovat".

Oddělte od sebe slepenou rýži a lehce pokapejte vodou. Pak misku přetáhněte potravinovou fólií a dejte na 3min do mikrovlnky (nebo bez folie do horké trouby na 5 min). Do horké rýže dejte trochu sushi octu, schladte na pokoj. teplotu a použijte na sushi.

## KŘUPAVÉ KOSTIČKY NEBO KULIČKY:

Vytvarujte z rýže pevné kostičky nebo kuličky a poprašte je moukou. Připravte si asi 3 cm silnou vrstvu oleje, zahřejte ho na 180°C a v něm je postupně do zlatova smažte. Nechte okapat na papírové utěrce a poté ozdobte krevetami s mangem, cherry rajčátkem, nebo je namáčejte do avokádové guacamoly či tataráku z tuňáka.

Jednohubky podávejte horké a křupavé.

RECYKLACE SUSHI RÝŽE DO DRUHÉHO DNE A TO  
POUZE JEDNOU (NEOHŘÍVAT JIŽ OHŘÁTOU DVAKRÁT)

# Krátkozrnná hnědá celozrnná rýže

Pokud si chcete sushi připravit ve zdravější verzi, zkuste krátkozrnnou celozrnnou rýži (genmai). Tato superpotravina s vysokým obsahem vlákniny a živin působí příznivě proti rakovině a snižuje cholesterol. Na sushi se sice moc nehodí, díky nízké lepivosti, ale má vynikající oříškovou chuť. Zkuste tuto rýži připravit v tlakovém hrnci.

## POSTUP:

- Namočte rýži ideálně přes noc, nebo minimálně na 2 hodiny do vody, poté slijte. Rýži (250g) přesypte do kastrolu se silným dnem a poklicí, přidejte vodu (500ml, v tlakovém hrnci 400ml). Přiveďte k varu, stáhněte teplotu a rýži nechte pomalu vařit na mírném ohni 30min (nebo 15min v tlakovém hrnci). Hrnci stáhněte z plotny a neodkrývejte poklici 10min.
- Na hnědou sushi rýži použijte 60 ml sushi octa. Celozrnnou rýži použijete stejně jako bílou, jen počítejte s tím, že mnohem méně lepí, a proto je potřeba s ní motat pevněji.



# NÁKUPNÍ SEZNAM

- LOSOS
- TUŇÁK
- KREVETY
- UZENÝ LOSOS
- TUNA MAYO
- UZENÁ MAKRELA
- UZENÝ KAPR
- TOFU
- KUŘE
- AVOKÁDO
- MANGO
- OKURKA
- ŘEDKEV DAIKON
- BATÁTY
- PAŽITKA
- MINERÁLNÍ VODA
- CHŘEST
- JARNÍ CIBULKA
- MRKEV
- ČERSTVÝ SÝR
- TYKEV KANPYO
- CUKETA
- TEMPURA MOUKA
- RÝŽE
- SOJOVKA
- ZÁZVOR (gari)
- WASABI
- NORI ŘASA
- SHIITAKE
- KOMBU
- SEZAM
- SRIRACHA
- SEZAM. OLEJ
- OLEJ
- MAJONÉZA
- RÝŽOVÝ OCET
- JABLEČNÝ OCET
- CUKR
- SŮL
- KARI KOŘENÍ
- POTR. FOLIE
- PEČÍCÍ PAPIR
- HŮLKY
- TAHINI PASTA
- ČESNEK
- CITRON

# Další Yanna sushi kurzy

## KURZ KREATIVNÍHO SUSHI:

Rádi byste se naučili i zcela netradiční sushi, které ani v restauracích nenajdete? Naučím Vás hned několik druhů, které zvládnou i méně zkušení, proto je klidně vemte s sebou. Vyrobíme si pestrobarevné sushi, které skvěle doplňuje klasické sushi rolky.



## KURZ POKE BOWLS A CHIRASHI:

Naučím Vás neobvyklý druh sushi - tzv. rozházené sushi. V Evropě známé jako poke miska, v Japonsku jako chirashi. Kurzem získáte dovednost správně ochutit rýži, protože si ji společně uvaříme a také schopnost připravit zdravou poke misku. Povíme si také o dalších druzích misek.. Kurz je vhodný pro začátečníky i pokročilé.



## KURZ JAPONSKÉ KUCHYNĚ:

Pokud Vám už sushi stačilo a rádi byste se přesunuli od rýže trochu dál, přijďte na můj kurz japonské kuchyně. Společně si připravíme několik tradičních chodů, mezi které patří edamame, gyoza knedlíčky, okonomiyaki nebo kuřecí teriyaki.



Více na <https://www.yannasushi.com/kurz-sushi-pardubice/>

# JAK NA SUSHI

## INGREDIENCE:

ŘASA NORI

ČERSTVÝ LOSOS

SUSHI RÝŽE

SOJOVKA



ZAPRVÉ, ZAROLUJ RÝŽI A LOSOSA DO NORI ŘASY, A PAK...



SAKRA! ZPACKAL JSI TO! JAKO VŠECHNO COS KDY UDĚLAL.



TOHLE SUSHI JE JAKO TVŮJ ŽIVOT. VŠECHNO DĚLÁŠ ŠPATNĚ.



VŽDYCKY NĚCO ZAČNEŠ, ALE NEDOKONČÍŠ NIC.



A NIKDO TĚ NEMÁ RÁD!



**KDYBYSTE SE CÍTILI PODOBNĚ, JAKO MUŽ Z KOMIXU, KONTAKTUJTE MĚ A JÁ VÁM SE SUSHI POMŮŽU ALESPON NA DÁLKU :)**



# DĚKUJI ZA ÚČAST

Mgr. Jana Beskydová

+420 775 098 187

[jana@yannasushi.com](mailto:jana@yannasushi.com)

 [yanna\\_sushi](https://www.instagram.com/yanna_sushi)

 [yannasushi](https://www.facebook.com/yannasushi)

[www.yannasushi.com](http://www.yannasushi.com)