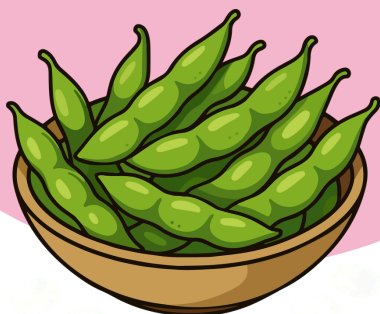




KURZ JAPONSKÉ KUCHYNĚ

**JAPONSKÁ
KUCHYNĚ JE AŽ
TRAPNĚ SNADNÁ**



Z Osaky do Hirošimy a zpět

Ahoj!

Jsem ráda, že jste se se mnou vydali na orientální cestu Shinkansenem za japonskými dobrotami plnými známých i neznámých chutí.

Tenhle e-book je shrnutím toho, co jsme na kurzu japonské kuchyně společně připravili. Od předkrmů přes střední jídla až po možný hlavní chod. Najdete tu i recepty, které se do kurzu nevešly, ale měli byste je určitě vyzkoušet.

Tak si nasadte zástěru, zapněte hudbu a pust'te se do toho. S radostí a zenovým klidem.

Jana





EDAMAME

Edamame jsou mladé, nezralé sójové boby, které se sklízají dříve, než stačí ztvrdnout a dozrát. Mají sytě zelenou barvu a jemně nasládlou, oříškovou chuť.

- 🌀 Způsob přípravy: Mražené lusky stačí povařit 3–6 minut v osolené vodě nebo v páře.
- 🌀 Jak je jíst: Celé uvařené lusky se často podávají jako snack ke sledování filmů nebo jako předkrm v sushi barech. Boby se z nich jednoduše vykusují zuby přímo do úst. Jí se pouze vnitřní boby, nikoliv lusk, který je příliš tuhý a vláknitý.

EDAMAME Z TROUBY

SUROVINY (2 PORCE):

- 250 g mražených lusků edamame
- 1 lžičce černých sezamových semínek (drcených)
- pár špetek soli (ideálně mořské)

POSTUP:

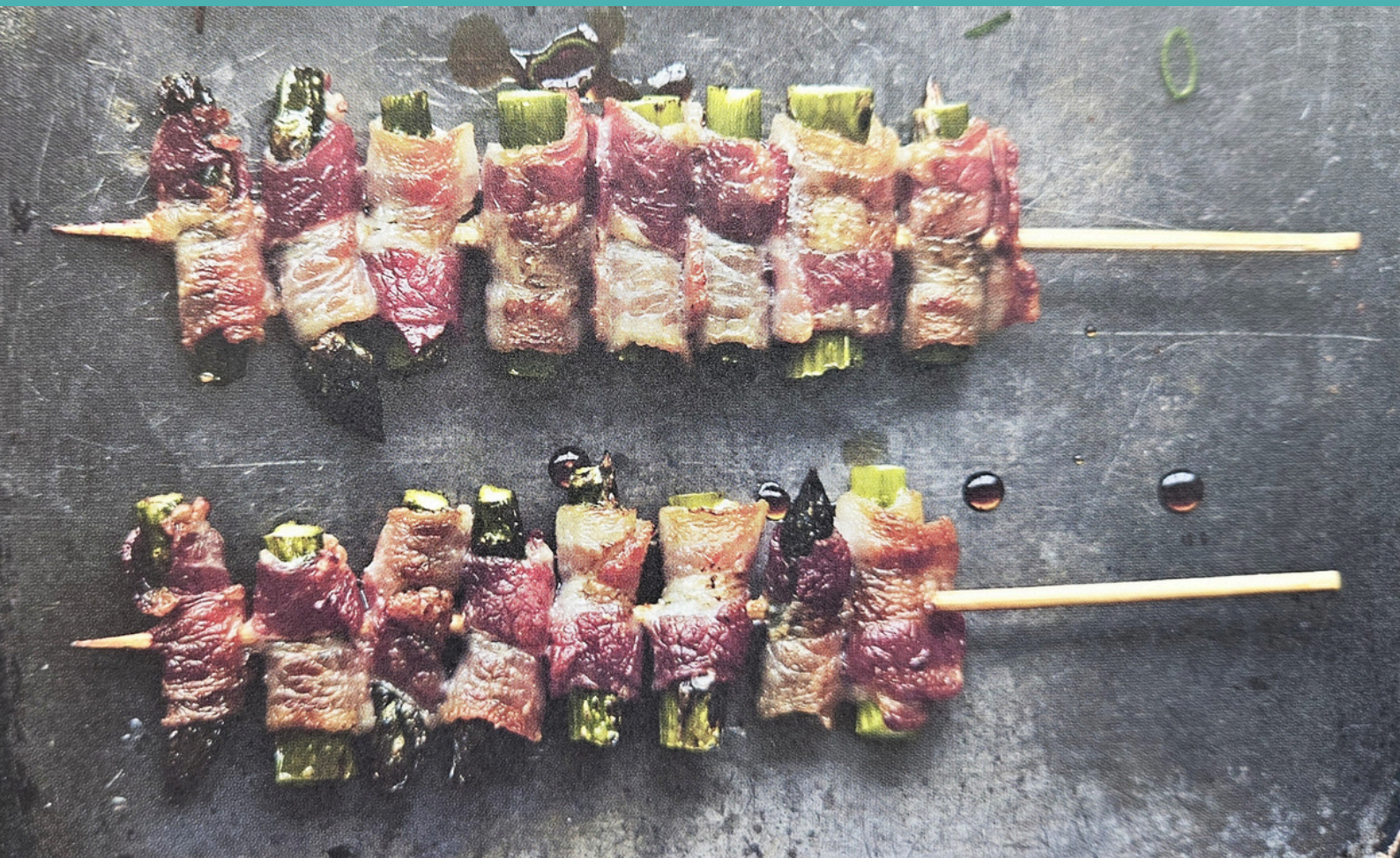
1. Edamame rozložte na plech.
2. Dejte pod gril v troubě rozeřtý na nejvyšší stupeň.
3. Každých cca 5 minut edamame zkontrolujte, obraťte a lehce promíchejte, aby se opekly rovnoměrně.
4. Hotové jsou ve chvíli, kdy jsou lusky místy lehce zčernalé a mají „opečený“ vzhled.
5. Ještě horké edamame promíchejte s drceným sezamem a osolte podle chuti.



BACON WRAP - SLANINOVÉ ŠPÍZY

- 1 svazek jarní cibulky
- plátky slaniny
- alternativa: 1 svazek chřestu (cca 400–500 g)

1. Jarní cibulku omyjte a případně zkraťte. (Pokud použijete chřest, odřízněte nebo odlomte dřevnaté konce.)
2. Jarní cibulku nakrájejte na špalíčky dlouhé cca 3–4 cm. (Chřest případně rozdělte na podobně velké kousky.)
3. Každý kousek pevně obalte plátkem slaniny.
4. Zabalené kousky napichujte těsně vedle sebe na špejli, aby dobře držely tvar.
5. Dejte pod gril v troubě na nejvyšší stupeň nebo na pánev. Opékejte cca 6–8 minut a během pečení otáčejte.
6. Špízy jsou hotové ve chvíli, kdy je slanina krásně opečená a lehce křupavá.
7. Podávejte se sojovkou a hodně wasabi.



OKONOMIYAKI - JAPANESE PANCAKE

Okonomiyaki je populární japonské slané jídlo, kterému se často přezdívá „japonská pizza“ nebo „slaná palačinka“. Japonci si ji rádi dávají jak ke snídani tak i k večeři.

Regionální styly:

- 🍣 Ósacký styl (Kansai): Nejobvyklejší verze, kde se všechny ingredience předem smíchají s těstem a poté se směs smaží na pánvi nebo grilu teppan.
- 🍣 Hirošimský styl: Ingredience se nesmíchají, ale vrství se na sebe. Typickou součástí hirošimské verze jsou také nudle (yakisoba) a volské oko na vrchu.



TĚSTO:

- Mouka (50g)
- Kypřící prášek/jedlá soda (1/2 lžičky)
- Voda studená (80ml)

NÁPLŇ:

- Vepřové na tenké plátky/slanina (80g)
- Zelí (150g)
- Pórek (5cm)
- Celé vejce
- (Sušené krevetky)
- Sušená oliheň
- Tempurové křupinky)

NA OZDOBU:

- Majonéza
- Sladká omáčka na Okonomiyaki
- Bonito sušený nakrájený tuňák
- (Sušené mořské řasy)
- Nakládaný červený zázvor)

POSTUP:

1. Nakrájejte zelí na kousky o velikosti asi 1 cm.
2. Nakrájejte pórek na tenké plátky.
3. Smíchejte mouku a jedlou sodu.
4. Přidejte vodu a dobře promíchejte.
5. Přidejte zelí, případně tempurové křupinky, sušené mořské potvůrky (dle chuti).
6. Vše promíchejte lžící.
7. Přidejte vejce (nemíchejte moc).

POSTUP:

1. Rozpalte pánev s olejem.
2. Směs rozetřete do vrstvy asi 2 cm silné.
3. Navrch položte plátky vepřového masa nebo slaniny.
4. Přikryjte pokličkou a nechte smažit asi 2–3 minuty.
5. Otočte placku a nechte ji pod pokličkou další 2–3 minuty na středním plameni.
6. Sejměte pokličku a nechte smažit 3 minuty na nízkém plameni, aby se udělala křupavá kůrka.
7. Otočte znovu a nechte smažit, dokud se druhá strana také neopeče dokřupava.
8. Položte na talíř, polijte omáčkami a ozdobte dle chuti.

GYOZA KNEDLÍČKY

Gyoza jsou japonské plněné knedlíčky ve tvaru půlměsíce, které se vyvinuly z čínských jiaozi. Jsou typické svou kombinací textur – na spodní straně jsou křupavě opečené, zatímco zbytek je jemně uvařený v páře.



Tradiční náplň: Nejčastěji se používá směs mletého vepřového masa, čínského zelí, jarní cibulky, zázvoru, česneku a sezamového oleje. Existují i varianty s kuřecím masem nebo vegetariánské verze s tofu houbami a zeleninou.



NÁPLŇ:

- Těsto na gyozu – 40+ kusů
- Mleté vepřové maso – 200 g
- Čínské zelí – 200 g
- Jarní cibulka nebo pórek – 10 cm
- Česnek – 3 stroužky
- Zázvor – 4 cm
- Pražený sezamový olej – 1 lžička
- 100 ml+ vody na napařování
- (Ústřicová omáčka – 1 lžička
- Sake – 1 lžička
- Čínská pažitka
- Sušené krevety 1 lžička)

PŘÍPRAVA:

1. Zahřejte olej, vložte gyozy do pánve vedle sebe, spojeny nahoru. Smažte dozlatova. (2–5 minut na středním až vyšším plameni)
2. Nalijte připravenou vodu od středu pánve směrem k okrajům.
3. Přiklopte pánev pokličkou a nechte gyozy dusit. (4–5 minut na středním plameni)
4. Když těsto zprůhlední a gyozy jsou dobře uvařené, odklopte pokličku a nechte vodu odpařit.

SERVÍROVÁNÍ:

Smíchejte sojovku s jablečným octem a namáčejte gyoza knedlíčky do připraveného dresingu. Můžete přidat i chilli olej, pokud máte rádi pikantní chuť.

DOMÁCÍ TĚSTO NA GYOZY

SUROVINY:

- 280 g hladké mouky
- ½ lžičky soli
- 120 ml vody
- kukuřičný škrob (na podsypání)

POSTUP:

1. Základ těsta

Do mísy dejte mouku a sůl. Postupně přilévejte vodu a míchejte (nejdřív lžící nebo vařečkou).

2. Zpracování rukama

Jakmile se těsto začne spojovat, začněte ho zpracovávat rukama. Mělo by vzniknout hladké, měkké a nelepivé těsto.

3. Hnětení

Těsto přendejte na lehce podsypanou plochu (škrobem nebo moukou) a hněťte cca 10 minut, dokud není krásně hladké.

4. Odpočinek

Rozdělte těsto na 2 válečky (cca 3 cm silné), zabalte do fólie a nechte odpočívat v lednici 30–60 minut.

5. Tvarování

Každý váleček nakrájejte na malé kousky (cca 1 cm). Z každého vytvořte kuličku.

6. Vyvální

Každou kuličku rozválejte na tenkou placku:

- ideálně cca 1 mm
- klidně 2 mm (funguje také skvěle)

7. Skladování

Placky lehce poprašte škrobem a skládejte na sebe. Přikryjte vlhkou utěrkou, aby neoschly.

ZÁKLAD MISKY:

- červené zelí se sezamovým dresinkem
- edamame
- mango
- avokádo
- semínka granátového jablka
- kukuřice
- nakládaná ředkev daikon
- jarní cibulka

TERIYAKI OMÁČKA:

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

KUŘECÍ TERIYAKI POKE

Příprava kuřecího masa:

- Kuřecí maso (nejlépe vykostěná kuřecí stehna, ale pokud preferujete kuřecí prsa, klidně můžou být i prsa, jen nebudou tak šťavnatá)
- Kukuřičný nebo bramborový škrob

1. Nakrájejte maso na kousky velké cca 3-4cm. Do velké mísy nasypete škrob a vložte do něj kuřecí kousky. Obalte všechny kousky důkladně škrobem.

2. Obalené kuřecí kousky orestujte. Maso musí být důkladně pro smaženo, aby nebylo uprostřed syrové.

3. Osmažené kuřecí kousky přelijte teriyaki omáčkou. Na mírném plameni nechte omáčku jemně zkaramelizovat maximálně 30 sec. Pozor na cukr v omáčce, při delším restování se rád připaluje, proto neprodlužujte těch 30 sec.



AGEDASHI TOFU

SUROVINY (2 PORCE):

Na tofu:

- 1 balení tofu (ideálně jemné nebo středně pevné)
- bramborový škrob nebo kukuřičný škrob
- olej na smažení

Na omáčku:

- 200 ml dashi (nebo voda + instantní dashi)
- 2 lžíce sójové omáčky
- 2 lžíce mirinu

Na dokončení (volitelné):

- jarní cibulka
- strouhaný zázvor
- strouhaný daikon
- bonito vločky

POSTUP:

1. Tofu nechte cca 10–15 minut okapat (zabalte do ubrousku, aby pustilo vodu). Poté ho nakrájejte na větší kostky.
2. V malém rendlíku smíchejte dashi, sójovou omáčku a mirin. Krátce zahřejte (nevařte dlouho) a odstavte.
3. Kostky tofu jemně obalte ve škrobu ze všech stran.
4. Smažte v rozpáleném oleji cca 2–4 minuty, dokud nejsou zlatavé a křupavé.
5. Tofu dejte do misky, přelijte teplou omáčkou a doplňte toppingem:
 - jarní cibulkou
 - zázvorem
 - případně daikonem nebo bonito vločkami

RECEPTY NA DRESINGY



SEZAMOVÝ DRESING NA SALÁT

- 12 g česneku
- 12 g zázvoru
- 10 g chilli pasty / 20 g srirachy
- 180 ml sojovky
- 60 g bílého sezamu
- 50 ml sezamového oleje
- 50 g cukru
- 300 g majonézy (nakonec)

Rozmixujte sezam + olej na pastu (případně použijte rovnou tahini pastu), přidejte ostatní ingredience, promíchejte s majonézou.

CIBULOVO- MRKVOVÝ DRESING NA SALÁT

- 260 g cibule
- 60 g mrkve
- 30 g cukru
- 10 g soli
- 340 ml řepkového oleje
- 120 ml sojovky
- 160 ml rýžového octa

Umixujte cibuli, mrkev, cukr, sůl a sojovku. Až poté vmíchejte olej bez mixování v mixéru.

NÁKUPNÍ SEZNAM

- MLETÉ VEPŘOVÉ MASO
- VEPŘOVÉ MASO NA PLÁTKY (NEBO SLANINA – OKONOMIYAKI)
- KUŘECÍ MASO (STEHNA NEBO PRSA)
- TOFU
- PLÁTKY SLANINY

- JARNÍ CIBULKA
- PÓREK
- ČÍNSKÉ ZELÍ
- KLASICKÉ ZELÍ
- ČESNEK
- ZÁZVOR

- MRAŽENÉ EDAMAME

- HLADKÁ MOUKA
- KUKUŘIČNÝ NEBO BRAMBOROVÝ ŠKROB
- KYPŘÍCÍ PRÁŠEK NEBO JEDLÁ SODA
- CUKR (IDEÁLNĚ TŘTINOVÝ)
- SŮL

NÁKUPNÍ SEZNAM

- SÓJOVÁ OMÁČKA
- MIRIN
- RÝŽOVÝ OCET
- DASHI (NEBO INSTANTNÍ)
- SEZAMOVÝ OLEJ
- ČERNÝ SEZAM
- BÍLÝ SEZAM

- TERIYAKI OMÁČKA (ČI SUROVINY NA VÝROBU)
- OKONOMIYAKI OMÁČKA
- MAJONÉZA
- CHILLI PASTA / SRIRACHA
- RAJČATOVÝ PROTĽAK
- ANANASOVÁ ŠŤÁVA

- BONITO VLOČKY
- SUŠENÉ MOŘSKÉ ŘASY
- NAKLÁDANÝ ČERVENÝ ZÁZVOR

- SUŠENÁ CIBULE
- SUŠENÝ ČESNEK

NÁKUPNÍ SEZNAM

- ŘEPKOVÝ OLEJ
- SEZAMOVÝ OLEJ
- MAJONÉZA
- TAHINI (ALTERNATIVA)

- ÚSTŘICOVÁ OMÁČKA
- SAKE
- ČÍNSKÁ PAŽITKA
- SUŠENÉ KREVETY
- SUŠENÁ OLIHEŇ
- TEMPUROVÉ KŘUPINKY

- **NA POKE MISKU:**
- ČERVENÉ ZELÍ
- EDAMAME
- MANGO
- AVOKÁDO
- KUKUŘICE
- DAIKON (NAKLÁDANÝ)
- SEMÍNKA GRANÁTOVÉHO JABLKA

DALŠÍ YANNA SUSHI KURZY

Základní kurz sushi:

Během 3 hodin Vám předám to nejdůležitější, co jsem se od roku 2008 o sushi naučila. Kurzem získáte profesionální know-how, jak správně dochutit rýži, kde vybrat ingredience a naučíte se sushi rolovat. Kurz je určen pro začátečníky, ale i pro ty, kteří chtějí základy dostat na profi úroveň.



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. Vyrobitme 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. Kurz je vhodný pro začátečníky i pokročilé.



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



DĚKUJI ZA ÚČAST

Mgr. Jana Beskydová
+420 775 098 187
jana@yannasushi.com
📷 yanna_sushi
📘 yannasushi
www.yannasushi.com