

POKE BOOK

YANNA SUSHI

speciální
e-book
pro

KURZ POKE BOWLS A CHIRASHI

BAREVNÉ & ZDRAVÉ MISKY

Pracovní postupy, tipy a triky
výhradně pro účastníky kurzu

POKE BOWL JE LÁSKY-PLNÁ MISKA:

- Barev
- Vůní
- Chutí
- Harmonie



Poke bowl - když se Havaj potká s Japonskem

Ahoj!

Jsem ráda, že jste se se mnou vydali na cestu za chutí, barvami a harmonie poke a chirashi misek.

Tenhle e-book je shrnutím všeho, co jsme spolu zažili — od přípravy rýže až po poslední kapku spicy mayo. Najdete tu základní recepty, dresinky, tipy i moje osobní triky, které Vám usnadní práci doma i v kuchyni.

Tak si nasaďte zástěru, zapněte hudbu a pusťte se do toho.
S radostí a zenovým klidem.

✨

Jana

YANNA SUSHI

SUSHI OCET
RECEPT MISTRA TAKESANA



Původně se ocet obecně používal jen jako konzervační prostředek, časem se stal i cenou aromatickou přísadou k ochucení jídel. Ochucený sushi ocet představuje při přípravě sushi vůbec nejdůležitější ochucovadlo.

- **40 ml rýžový ocet**
- **40 ml jablečný ocet**
- **30 g soli**
- **40 g cukru**

Vynásobte podle potřeby. Doporučuju udělat si nálevu víc, např. do sklenice od kyselých okurek (vynásobte recept třeba 5x) a připravit několik dní předem, aby se cukr se solí dobře rozpustil. Na toto množství (ten pětinásobek) přijde
1 houbička shiitake a 1 kus řasy kombu.

Nespěchejte, dejte si s přípravou rýže na čas, ona Vám tu péči potom vrátí až si budete pochutnávat :-)

PŘÍPRAVA SUSHI RÝŽE

Pravou japonskou rýži na našem trhu neobjevíte. Je totiž zakázáno ji vyvážet z Japonska, cení si ji téměř jako platidlo. Čím lepší sushi rýže, tím víc škrobu obsahuje. Její zrnka jsou krátká a kulatá a od ostatních druhů rýže se liší svou lepivostí po uvaření.

Po celou dobu přípravy sushi rýže (propláchnutí, míchání, ochucování, chlazení, rolování, krájení) dbejte na to, abyste neponičili jednotlivá zrnka, nebo je přílišným stlačováním nerozmačkali.

Odměření rýže (1 odměrka = 160g syrové rýže = cca 400g uvařené rýže)

Řiďte se pravidlem - na 3 poke misky 2 odměrky syrové rýže.

Rýži proplachujte ve studené vodě, abyste vypláchli rýžový škrob. Voda nemusí být průzračná, ale určitě nesmí být bílá/kalná.



V RÝŽOVARU

Vaříte-li v rýžovaru tak platí, že čím víc rýže, tím trochu víc vody.

Příklad:
2 odměrky rýže + 3 odměrky vody (320 g + 550 ml)
3 odměrky rýže + 4,5 odměrek vody (480 g + 800 ml)
4 odměrky rýže + 6 odměrek vody (640 g + 1100 ml)
5 odměrek rýže + 7 odměrek vody (800 g + 1300 ml)
6 odměrek rýže + 9 odměrek vody (960 g + 1650 ml)

Rýžovar je skvělým pomocníkem ať už vaříte jakoukoliv rýži. Není drahý (nejmenší seženete už za 500,- Kč) a nezabere moc místa. Odměřenou a propláchnutou rýži nasypte do rýžovaru, přidejte vodu a stiskněte tlačítko na rýžovaru.

Pak už jen čekáte až rýžovar cvakne (přepne se z módu "COOK" na "KEEP WARM"), nechte rýžovar v módu "keep warm" ještě 20-30 min, aby rýže vstřebala všechnu vláhu.



Rýže (odměrky)	Rýže (g)	Voda (odměrky)	Voda (ml)
2	320 g	3	550 ml
3	480 g	4,5	800 ml
4	640 g	6	1100 ml
5	800 g	7	1250 ml
6	960 g	9	1650 ml
7	1120 g	10	1800 ml
8	1280 g	12	2200 ml
9	1440 g	14	2500 ml
10	1600 g	16	2900 ml
11	1760 g	17	3100 ml
12	1920 g	18	3250 ml
13	2080 g	19	3400 ml
14	2240 g	20	3600 ml
15	2400 g	22	4000 ml

NA PLOTNĚ

Rýži a vodu dejte do hrnce se silným dnem a zakryjte poklicí. Postupně přiveďte vodu k varu. Když začne vřít, stáhněte teplotu na nízký stupeň a nechte pomalu vařit tak dlouho, dokud se nevstřebá všechna voda a přestane unikat pára. Čím více rýže, tím déle se rýže bude vařit. Poklici nesundávejte.

Když se rýže vaří dostatečně dlouho, sundejte hrnec ze sporáku a nechte uvařenou rýži pod pokličkou 20 minut odležet. Rýže by tak do sebe měla nasát všechnu zbývající vláhu.

Příklad:

- 320 g + 550 ml, doba vaření na nízký stupeň: 15min
- 480 g + 800 ml, doba vaření na nízký stupeň: 18min
- 800 g + 1300 ml, doba vaření na nízký stupeň: 20min

Vyzkoušejte, kontrolujte, ochutnávejte. Lepší rýže rozvařená, než tvrdá a nedovařená s nedostatkem vláhy.

Uvařenou rýži přendejte buď do plastové nebo dřevěné nádoby a ihned ochuťte. Pozor na kovové nádobí, reaguje s octem a ovlivňuje chuť rýže.



OCHUCENÍ RÝŽE

Vždy používam lopatičku od rýžovaru (shamogi) a přes ni přelívám rovnoměrně sushi ocet na rýži. Nelijte nálev pouze do jednoho místa, ale snažte se ho rozprostřít po celé ploše, abyste vše dobře promíchali.
Nálev je hodně silný, takže nejdříve radši méně a postupně přidávejte podle chuti. Rýže by měla být ochucena dostatečně hodně, protože až vychladne, chuť se s teplotou trochu vytratí.

Co 1 odměrka syrové rýže, to 25 ml nálevu.

Příklad:

7 lidí na sushi párty = 7 odměrek rýže + 10 odměrek vody… uvařím, přendám do chladící nádoby, ochutím 175 ml nálevu, schladím na pokojovou teplotu.

Ochucenou rýži nechte zchladnout do pokojové teploty. Občas jemně promíchejte. Za žádných okolností nedávejte rýži chladit do lednice, znehodnotili byste ji. Pokud nestíháte, začněte příště o hodinu dřív :-).



CHIRASHI SUSHI
(ROZHÁZENÉ SUSHI)

Chirashi sushi známé jako rozházené sushi je v Japonsku slavnostním jídlem. Je to jednoduchý styl sushi, který není složitý na přípravu.

Základem je ochucená sushi rýže, tepelně upravené ryby (mohou ale být i syrové, pokud máte rádi např. lososa), uzené ryby (makrela, kapr) houby shiitake, krevety (vařené, grilované, restované), jarní cibulka, vaječná omeleta nakrájená na tenké proužky, kopr na dozdobení, mořské řasy na jemno nakrájené, případně lotosový kořen na ozdobu.







Chirashi se volně překládá jako “rozptýlené sushi”, je kladen důraz na čistý a minimalistický vzhled, kvalitu surovin a rovnováhu chutí. Při servírování je důležitá estetika uspořádání surovin, jako byste tvořili umělecké dílo. Nepoužívají se dresingy, veškeré chutě by měly zastávat samotné suroviny.

MISKA S UZENÝM LOSOSEM

- salát s cibulovo-mrkvovým dresingem
- edamame
- avokádo
- okurka
- ředkvička
- sushi zázvor
- vařené vejce
- slunečnicová semínka
- uzený losos
- citrónová majonéza nebo tahini dresing





TAHINI DRESING

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

CITRONOVÁ MAJONÉZA

200 g kvalitní majonézy nebo domácí
20 ml čerstvé citronové šťávy
½ lžičky nastrouhané citronové kůry
1 lžička dijonské hořčice
1 lžička medu (nebo třtinového cukru – vyrovná kyselost)
špetka soli
pár otáček čerstvě mletého pepře
1 lžička olivového oleje pro jemnější texturu



DONBURI
KAISEN (ČERSTVÉ SASHIMI NA RÝŽI)

Pokud máte chuť na sushi, ale nechcete trávit čas rolováním rolek, zkuste kaisen – misku s rýží, rybou a zeleninou. Je to rychlá a chutná varianta, kde si vychutnáte všechny typické chutě sushi, ale bez zdlouhavé přípravy.

Základem je sushi rýže a ryby v sahimi kvalitě – losos, tuňák, mořský vlk, vařené krevety, kaviár z lososa, ředkev, nakládaný zázvor, wasabi. Můžete přidat i kostičky z nakrájené vaječné omelety.

Na rýži naaranžujte ryby a krevety tak, aby pokrývaly celý povrch.

KUŘECÍ TERIYAKI POKE

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

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 nasypte škrob a vložte do něj kuřecí kousky. Obalte všechny kousky důkladně škrobem.

2. Obalené kuřecí kousky orestujte. Maso musí být důkladně prosmaženo, 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.



DONBURI
OYAKODO (LOSOS A KAVIÁR Z LOSOSA NA RÝŽI)

Oyakodo znamená v překladu „rodič a dítě“ – miska rýže s lososem a kaviárem. Je to jeden z nejoblíbenějších druhů donburi. Marinovaný kaviár dodá pokrmu plnou a jemně slanou chuť umami.

Podává se na teplé sushi rýži, díky čemuž se tuk z ryby krásně rozplyne a všechny chutě se propojí. Je to jednoduché, rychlé a neuvěřitelně návykové jídlo.

Podávejte s nakládaným zázvorem, wasabi a sójovou omáčkou. Můžete přidat i proužky nori – dodají pokrmu další vrstvu chuti.





RYBÍ POKE MISKY

Základ je stejný, mění se jen hlavní ingredience – ryba nebo krevety.

👉 Marinovaný losos
👉 Marinovaný tuňák
👉 Krevety v teriyaki omáčce

ZÁKLAD MISEK:

- červené zelí se sezamovým dresinkem
- edamame
- mango
- avokádo
- salát wakame
- semínka granátového jablka
- sushi zázvor
- spicy mayo
- smažená cibulka

Ryby marinujte v poke dresinku nejdéle 15 minut před podáváním. Krevety orestujte na pánvi a buď také marinujte v dresinku, nebo po orestování přidejte teriyaki omáčku na max 30sec.

Krevety kupujte ideálně ty vyloupané bez hlavy a střívka (velikost 26/30). Mražené nevadí, balení Vám vydrží dlouho v mrazáku a budete mít krevety vždy k dispozici.

VEGE MISKA S PEČENÝM BATÁTEM



Barevná miska plná energie, kterou si zamilují i masožravci.

- červené zelí se sezamovým dresinkem
- edamame
- avokádo
- kukuřice
- nakládaná ředkev daikon
- nakládaná červená řepa
- nastrouhaná mrkev
- spicy mayo
- pečené batáty (marinované v poke dresinku
- jarní cibulka (nebo mikrogreens) na ozdobení
- (chilli paprička)

POSTUP:

Nakrájejte batáty na hranolky, pokapejte olejem, lehce osolte a pečte 25 min / 180 °C. Poté je nakrájejte na kostičky, promíchejte s poke dresinkem a dejte do misky jako hlavní ingredienci.



RECEPTY NA DRESINGY

🌶️ SPICY MAYO

250 g majonézy
25 g srirachy

🧄 SEZAMOVÝ DRESING NA ZELÍ

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

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. Poté vmíchejte olej.

🍜 POKE DRESING

200 ml sladké sojovky
200 ml sojovky
4 lžíce rýžového octa
2 lžíce sezamového oleje
1 lžíce srirachy
pár plátků zázvoru a česneku (nechte louhovat)

NÁKUPNÍ SEZNAM

- LOSOS
- TUŇÁK
- KREVETY
- UZENÝ LOSOS
- KUŘE
- AVOKÁDO
- MANGO
- OKURKA
- ŘEDKEV DAIKON
- BATÁTY
- DÝNĚ
- JARNÍ CIBULKA
- MRKEV
- SALÁT
- EDAMAME
- ČERV. ZELÍ
- WAKAME ŘASA
- KUKUŘICE
- ČERVENÁ ŘEPA
- GRANÁT. JABLKO
- ŘEDKVIČKY
- VEJCE
- RÝŽE
- SOJOVKA (různá)
- ZÁZVOR (gari)
- SHIITAKE
- KOMBU
- SEZAM
- ČESNEK
- CITRON
- OLIVOVÝ OLEJ
- SRIRACHA
- MIRIN
- SEZAM. OLEJ
- OLEJ
- MAJONÉZA
- RÝŽOVÝ OCET
- JABLEČNÝ OCET
- KARI KOŘENÍ
- SMAŽENÁ CIBULKA
- TAHINI PASTA
- CHILLI PASTA
- SLUN. SEMÍNKA
- ŠKROB NA MASO

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. Vyrobíme si pestrobarevné sushi, které skvěle doplňuje klasické sushi rolky.

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/



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