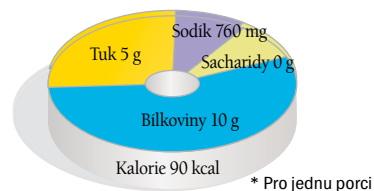


Konečná váha po vaření 1,36 kg (4 porce)	Váha jedné porce 340 g	Teplota při servírování 65-80 °C	Doba tepelného zpracování 30 min	Celková doba vaření 1 h	Standardní nádoby - průměr 20 cm hmec
---	---------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------	--



## ☀ Suroviny a množství

70 g (1 ks) sušené tresky (stažená nažloutlá sušená treska)  
 Koření: 7 g (1/2 lžice) nasekané zelené cibulky, 5,5 g nasekaného česneku  
 0,3 g (1/2 lžičky) mletého bílého pepře, 6,5 ml (1/2 lžice) sezamového oleje  
 100 g bílé ředkve, 20 g mladé zelené cibulky, 5 g (1/4 ks) červené papriky  
 4 ml (1/4 lžičky) sezamového oleje  
 1,4 l (7 skl.) vody, 6 ml (1 lžice) sójové omáčky, 6 g (1/2 lžice) soli  
 1 vejce

## ☀ Příprava

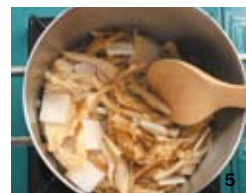
1. Odstraňte hlavu, ocas a ploutve ze sušené tresky (55 g) a namočte ji na 10 sekund do vody. Poté zabalte do vlhké utěrky a nechte 30 minut odpočívat.
2. Jakmile treska změkne, odstraňte kosti, natrhejte maso na asi 5cm kousky a okořeňte (120 g) [foto 2 a 3].
3. Očistěte ředkev a nakrájejte na 3cm čtverce o síle 3 mm (90 g).
4. Očistěte malou jarní cibulku a nakrájejte na 3-4cm kousky (15 g). Rozpulte červenou papriku, odstraňte semínka a nakrájejte ji na 3cm plátky o síle 3 mm [foto 4].
5. Ušlehejte vejce.

## ☀ Postup

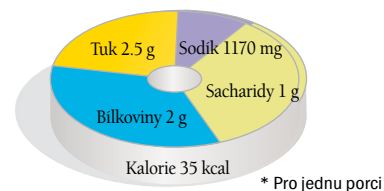
1. Rozehřejte olej na pánvi a smažte ančovičky a sušené krevety 2 minuty na střední teplotě. Předehřejte hrnec a na oleji opékejte tresku a ředkev po dobu jedné minuty při střední teplotě. Přidejte vodu a vařte na vysoké teplotě 7 minut [foto 5].
2. Snižte teplotu na střední a vařte dalších 20 minut. Ochutne naředěnou sójovou omáčkou a solí. Přidejte malou zelenou cibulku a červenou papriku. Našlehaným vajíčkem nakreslete linky a přiveďte k varu [foto 6].

- Nakrájenou sušenou tresku můžete použít na tresčí polévku.
- Růžičková kapusta může zprjemnit chuť.

Doba tepelného zpracování	Postup	Regulování teploty
příprava	příprava tresky a zeleniny, šlehání vejce	
0 min	opékání ryby a ředkve	S-tepl. 1 min V-tepl. 7 min
10 min	vaření tresčí polévky	S-tepl. 20 min
30 min	dochucení solí, vaření s cibulkou přidání pepře a vajec	S-tepl. 2 min



Konečná váha po vaření	Váha jedné porce	Teplota při servírování	Doba tepelného zpracování	Celková doba vaření	Standardní nádoby - průměr
1,4 kg (4 porce)	350 g	65-80 °C	14 min	4 h	20 cm hmec



## ☀ Suroviny a množství

300 g krátkých mušlí, 600 ml (3 skl.) vody, 8 g (2 lžičky) soli  
 20 g malé jarní cibulky  
 10 g (1/2 ks) červené papriky  
 1,2 l (6 skl.) vody  
 5 g (1 stroužek) česneku  
 8 g (2 lžičky) soli

## ☀ Příprava

- Omyjte a očistěte ulity mušlí a v osolené vodě vařte 3 hodiny, aby se z nich odstranil sediment [foto 2].
- Očistěte česnek a nasekejte ho najemno [foto 3].
- Jarní cibulku nakrájejte na 3cm kousky.
- Červenou papriku nakrájejte na proužky o síle 3 x 30mm [foto 4].

## ☀ Postup

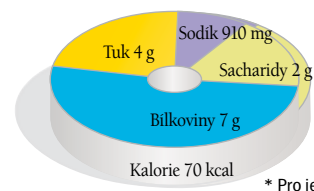
- Mušle vhodte do hrnce s vodou a přiveďte k varu. Stáhněte teplotu a vařte dalších 5 minut [foto 5].
- Jakmile se mušle otevrou, přidejte jarní cibulku, červenou papriku a nasekaný česnek, dochuťte solí a povařte [foto 6].

- Mušle musí být živé, pak budou mít dobrou chuť bez rybiho zápachu.
- Pokud byste vařili mušle příliš dlouho, maso bude tuhé a nepřilíží chutně.



Doba tepelného zpracování	Postup	Regulování teploty
příprava	zbavování mušlí sedimentu, příprava zeleniny	
0 min	vaření mušlí	V-tepl. 7 min S-tepl. 5 min
10 min	dochucení solí po vložení jarní cibulky, červené papriky a nasekaného česneku	S-tepl. 2 min

Konečná váha po vaření	Váha jedné porce	Teplota při servírování	Doba tepelného zpracování	Celková doba vaření	Standardní nádobí - průměr
1,32 kg (4 porce)	530 g	65-80 °C	32 min	1 h	20 cm hrnec



## Suroviny a množství

20 g sušené hnědé mořské řasy

100 g hovězího masa (kliška)

Kořenici omáčka: 3 ml (1/2 lžičky) sójové omáčky, 2,8 g (1/2 lžičky) nasekaného česneku, 0,1 g mletého černého pepře

13 ml (1 lžice) sezamového oleje

1,6 l (8 skl.) vody, 6 ml (1 lžička) sójové omáčky

8 g (2 lžičky) soli

## Příprava

1. Namočte sušené hnědé mořské řasy do vody na 30 minut a zbavte nečistot. Poté z nich vymačkejte vodu a nakrájejte na délku 4 cm (260 g) [foto 2].
2. Osušte maso bavlněnou utěrkou a nakrájejte na 2,5cm čtverce o síle 2 mm a ochuťte kořenici omáčkou [foto 3].

## Postup

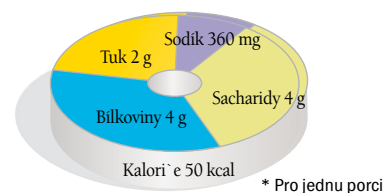
1. V hrnci rozpalte sezamový olej, smažte maso po dobu 2 minut na střední teplotě. Vložte připravené hnědé mořské řasy a smažte další 3 minuty [foto 4 a 5].
2. Zalijte vodou a přiveďte k varu. Stáhněte teplotu na střední a vařte dalších 20 minut. Poté přidejte sójovou omáčku a sůl a krátce povařte [foto 6].

- Po 30 minutách máčení zvětší řasa svůj objem 15x.
- Lze připravit i bez masa.



Doba tepelného zpracování	Postup	Regulování teploty
příprava 0 min	máčení řas, příprava masa smažení masa smažení řas	S-tepl. 2 min S-tepl. 3 min
30 min	vaření kořenění	V-tepl. 5 min S-tepl. 20 min S-tepl. 2 min

Konečná váha po vaření	Váha jedné porce	Teplota při servírování	Doba tepelného zpracování	Celková doba vaření	Standardní nádobí - průměr
1,12 kg (4 porce)	280 g	65-80 °C	1h 16min	2 h	20 cm hrnec



## ☀ Suroviny a množství

300 g hovězího (hrudí, klížka)

Kořenici přísady: 20 g jarní cibulky a 10 g česneku

Kořenici omáčky: 3 ml (1/2 lžičky) sójové omáčky, 1,1 g (1/4 lžičky) nasekané jarní cibulky

1,4 g (1/4 lžičky) nasekané cibulky, 0,1 g mletého černého pepře

300 g ředkve, 5 g hnědé mořské řasy

3 ml (1/2 lžičky) sójové omáčky, 6 g (1,5 lžičky) soli

20 g jarní cibulky

## ☀ Příprava

- Očistěte maso bavlněnou utěrkou a omyjte kořenici přísady.
- Maso ve vodě přiveďte k varu, snižte teplotu na střední a vařte dalších 30 minut. Přidejte kořenici přípravky a vařte dalších 30 minut [foto 2].
- Nakrájejte ředkev na 2,5cm kostky o síle 0,5 cm (260 g).
- Očistěte řasu vlhkou bavlněnou utěrkou a nakrájejte na 2,5cm čtverce. Jarní cibulku nakrájejte na 2 cm dlouhé podélné proužky [foto 3].

## ☀ Postup

- Vyjměte maso z vývaru, nakrájejte na 2,5cm kostky a okořeňte. Přecedte vývar přes cedník [foto 4].
- Do hrnce přidejte ředkev a řasu a povařte 7 minut. Přidejte sójovou omáčku a sůl [foto 5].
- Přidejte zelenou cibulku a přiveďte k varu [foto 6].

- Podzimní ředkev je sladší a chutnější.



Doba tepelného zpracování	Postup	Regulování teploty
příprava	příprava masa a ředkve	
0 min	vaření hovězího	V-tepl. 7 min S-tepl. 60 min
70 min	vaření s ředkví a řasou, kořenění	S-tepl. 7 min
80 min	vaření s jarní cibulkou	S-tepl. 2 min

Konečná váha po vaření	Váha jedné porce	Teplota při servírování	Doba tepelného zpracování	Celková doba vaření	Standardní nádoby - průměr
2,1 kg (4 porce)	525 g	65-80 °C	3 h 32 min	1 h	20 cm hrnc, 30 cm pánve



## Suroviny a množství

600 g hovězích žebírek, 1 l (5 skl.) vody

5 l (25 skl.) vařící vody

200 g ředkve

Koření: 40 g (1 ks) jarní cibulky, 42 g (6 stroužků) česneku, 130 g (1/2) cibule

36 ml (2 lžice) sójové omáčky, 8 g (2 lžičky) soli

1 vejce

Koření: 28 g (2 lžice) nasekané jarní cibulky, 16 g (1 lžice) nasekaného česneku,

0,3 g (1/8 lžičky) mletého černého pepře

## Příprava

1. Nakrájejte hovězí žebra na 5cm kousky, namočte do studené vody na dobu 3 hodin (pro zbavení krve), vyměňujte vodu každou hodinu [foto 2].

2. Z žeber odstraňte tuk a šlachy [foto 3].

3. Očistěte ředkev, ostrouhejte ji (180 g) a nakrájejte na 6 cm dlouhé kousky.

4. Vejce promíchejte a připravte z nich omeletu, tu nakrájejte na 2cm kosočtverce.

5. Smíchejte koření.

## Postup

1. Vodu přiveďte k varu, vložte do ní žebírka a vařte další 2 minuty. Slijte vodu [foto 4].

2. Nalijte studenou vodu, vložte žebírka a vařte dalších 20 minut při vysoké teplotě, potom snižte na střední a vařte další 2 hodiny. Přidejte ředkev a koření přípravy a vařte další hodinu, průběžně odstraňujte tuk [foto 5].

3. Vyjměte uvařenou ředkev a nakrájejte ji na plátky (0,5 x 3 x 4 cm). Z hrnce vyjměte koření přísady.

4. Zchlaďte vývar, přecedte jej přes bavlněnou utěrku a odstraňte tuk. Dochutě sójovou omáčkou a solí. Žebírka (420 g) a ředkev vložte zpět do vývaru a vařte dalších 5 minut při střední teplotě [foto 6].

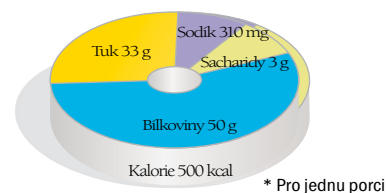
5. Polévku nalijte do misek, navrch ozdobte vajíčkem a podávejte s koření omáčkou.

- Polévku můžete vařit s kořeními přísadami již od začátku.
- Pro dochucení můžete přidat vařené nudle z bramborového škrobu.
- Polévku můžete dochutit nasekanou jarní cibulkou a mletou paprikou.
- Letní ředkev může mít silnou vůni. Spařením docílíte zjemnění.

Doba tepelného zpracování	Postup	Regulování teploty
příprava	příprava masa a ředkve, příprava koření příprava vaječné omelety	
0 min	očistění žeber krátkým varem	V-tepl. 7 min
10 min	vaření žeber, ředkve a kořeních přísad	V-tepl. 20 min S-tepl. 120 min
150 min		S-tepl. 60 min
210 min	vaření žebírek ve vývaru	S-tepl. 5 min



Konečná váha po vaření	Váha jedné porce	Teplota při servírování	Doba tepelného zpracování	Celková doba vaření	Standardní nádoby - průměr
2,6 kg (4 porce)	650 g	65-80 °C	8h 55min	více než 5h	32cm hrnec



## ☼ Suroviny a množství

1 kg kolene z býka, 600 g chrupavky, 700 g býčího jazyka, 5 l (25 skl.) vody

200 g hovězího (hrudí), 200 g hovězího (kliška)

7 l (35 skl.) vody

Kořenici přísady: 30 g jarní cibulky, 65 g česneku, 20 g zázvoru, 50 g cibule

Koření: 40 g jarní cibulky, 8 g (2/3 lžice) soli, 0,3 g (1/8 lžičky) mletého pepře

## ☼ Příprava

1. Omyjte a očistěte koleno, chrupavku a jazyk, vložte do vody na 5-6 hodiny (pro zbavení krve).
2. Očistěte maso bavlněnou utěrkou a omyjte kořenici přísady.
3. Očistěte a omyjte jarní cibulku, česnek, zázvor a cibuli. Jarní cibulku nasekejte.

## ☼ Postup

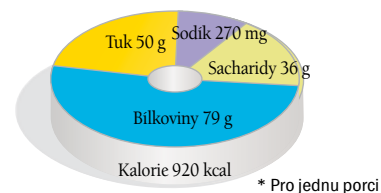
1. Přiveďte vodu k varu, vložte koleno, chrupavky a jazyk a povařte 5 minut. Poté slijte vodu [foto 2 a 3].
2. Koleno a chrupavky vložte do vody a vařte 1 hodinu při vysoké teplotě. Poté snižte teplotu na střední a vařte dalších 5 hodin, průběžně z povrchu odstraňujte pěnu a tuk. Přidejte jazyk, hrudí a klišku a vařte další hodinu. Přidejte kořenici přísady, vařte další hodinu a po snížení teploty na nízkou vařte dalších 30 minut [foto 4].
3. Uvařený jazyk a hovězí vyjměte z vývaru a nakrájejte na plátky (0,2 x 3 x 4 cm). Zchlaďte vývar, odstraňte tuk a vařte 10 minut při vysoké teplotě [foto 5].
4. Nakrájené hovězí vložte do misky, zalijte vývarem a podávejte s kořením [foto 6].

- Dále lze použít býčí líčka, býčí nožky nebo hrudí.
- Ve vývaru jsou chutnější velké kusy cibule a ředkve.
- Pro dochucení můžete použít také mletou papriku.

Doba tepelného zpracování	Postup	Regulování teploty
příprava	očištění kolene, chrupavky a jazyka	
0 min	očištění masa krátkým varem	V-tepl. 15 min
10 min	vaření kolene a chrupavky	V-tepl. 60 min S-tepl. 300 min
370 min	vaření vývaru s jazykem, kliškou a hrudím	S-tepl. 60 min
430 min	vaření vývaru s kořením	S-tepl. 60 min N-tepl. 30 min
500 min	zchlazení vývaru, odstranění tuku, dochucení a povaření	V-tepl. 10 min



Konečná váha po vaření	Váha jedné porce	Teplota při servírování	Doba tepelného zpracování	Celková doba vaření	Standardní nádobí - průměr
3,6kg (4 porce)	900 g	65-80 °C	2h 10 min	4h	32cm hrnec



## ☀ Suroviny a množství

4 kusy (2,2 kg) jarního kuřete

180 g (1 skl.) lepivé rýže

Voda z mléčného hrachoru: 20 g (4 ks) kořenu mléčného hrachoru, 3 l (15 skl.) vody

40 g (4 kořeny) čerstvého ženšenu, 20 g (4 stroužky) česneku, 16 g (4 kousky) cicimku

2,6 l (13 skl.) vody, 20 g jarní cibulky, 12 g (1 lžice) soli

0,3 g (1/8 lžičky) mletého černého pepře

## ☀ Příprava

1. Vyjměte vnitřnosti z kuřete, odstraňte tuk spodním otvorem a čistě omyjte (500 g).
2. Properte lepivou rýži a namočte do vody na 2 hodiny, slijte vodu přes cedník a nechte okapat 10 minut (220 g).
3. Omyjte kořen mléčného hrachoru a vložte na 2 hodiny do vody.
4. Omyjte a očistěte čerstvý ženšen a odřízněte vrchní část (35 g). Očistěte a omyjte česnek a cicimek [foto 2].
5. Omyjte jarní cibulku a jemně nasekejte (16 g).

## ☀ Postup

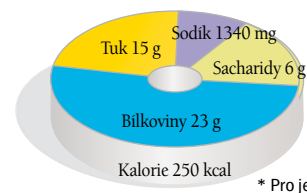
1. Vložte kořen mléčného hrachoru do vody a přiveďte k varu. Pak snižte teplotu, vařte dalších 40 minut, slijte přes cedník, čímž získáte vývar z mléčného hrachoru (2,6 l).
2. Každé kuře naplňte směsí z rýže, ženšenu, česneku a cicimku. Překřížte stehna kuřat a upevněte je [foto 3 a 4].
3. Vložte kuřata do horkého vývaru z mléčného hrachoru a vařte 20 minut na vysokou teplotu. Snižte teplotu a vařte dalších 50 minut, dokud vývar nezbledl [foto 5 a 6].
4. Podávejte s jarní cibulkou, solí a mletým černým pepřem.

- Nevařte kuřecí vývar příliš dlouho. Maso by se mohlo rozvařit a nebylo by chutné.



Doba tepelného zpracování	Postup	Regulování teploty
příprava	příprava kuřat a lepivé rýže vaření vývaru z kořene hrachoru	
0 min	očistění ženšenu, česneku, cicimku a cibulky vaření vývaru z hrachoru	V-tepl. 20 min S-tepl. 40 min
60 min	plnění kuřat vaření kuřecí polévky	V-tepl. 20 min S-tepl. 50 min

Konečná váha po vaření	Váha jedné porce	Teplota při servírování	Doba tepelného zpracování	Celková doba vaření	Standardní nádoby - průměr
2,44 kg (4 porce)	610 g	65-80 °C	2 h 45 min	4 h	30cm hrnec nebo 32 cm hrnec



## Suroviny a množství

Bujon: 400 g hovězího (hrudi), 4 kg (20 misek) vody, vonné koření: 100 g pórku zahradního, 42 g (6 stroužků česneku)

Kořenici omáčka 1: 18 g (1 lžička) světlé sójové omáčky, 28 g (2 lžičky) nasekaného pórku zahradního, 16 g (1 lžička) utřeného česneku, 26 g (2 lžičky) paprikového oleje, 6,5 g (1/2 lžičky) sezamového oleje, 100 g máčených oddenků hasivky orličí - 100 g máčených stonků kolokázie, 200 g výhonků fazolí zlatých, 100 g pórku zahradního, 600 ml (3 misky) vody, 2 g (1/2 lžičky) soli

Kořenici omáčka 2: 18 g (1 lžička) světlé sójové omáčky, 14 g (2 lžičky) mleté červené papriky, 28 g (2 lžičky) nasekaného pórku zahradního, 16 g (1 lžička) utřeného česneku, 6,5 g (1/2 lžičky) sezamového oleje, 8 g (2 lžičky) soli

## Příprava

- Vložte hovězí maso na 1 hodinu do vody, aby vytekla krev. Nařežte a omyjte směs koření, vložte maso a vodu do hrnce, zahříváte je po dobu 17 minut na vysokou teplotu. Jakmile se začne vařit, ztlumte plamen na střední úroveň, vařte zvolna 1 hodinu, přidejte směs koření a pokračujte pod dobu dalších 30 minut [foto 2].
- Když je hovězí hotové, vyjměte je a přeceďte vývar přes bavlněnou tkaninu (2,6 kg) [foto 3].
- Umyjte máčené oddenky hasivky orličí a máčené stonky kolokázie a nařežte je na kousky o délce 7 cm. Natrhejte máčené stonky kolokázie na šířku 0,5 cm (90 g).
- Odstraňte spodky výhonků fazolí zlatých a umyjte je.
- Nařežte pórek zahradní na poloviční délku, pak nakrájejte na 7cm kousky [foto 4].
- Smíchejte kořenici omáčky 1 a 2.






## Postup

- Nakrájejte hovězí maso na kousky 6 cm dlouhé a 0,5 cm široké podél vláken, smíchejte s kořenici omáčkou 1.
- Nalijte vodu do hrnce, zahřejte po dobu 3 minut na vysokou teplotu. Jakmile začne vřít, spařte výhonky fazolí zlatých se solí (158 g) po dobu 2 minut. Spařte 1 minutu pórek zahradní (115 g).
- Smíchejte máčené oddenky hasivky orličí a máčené stonky kolokázie, výhonky fazolí zlatých a pórek zahradní s kořenici omáčkou 2 [foto 5].
- Nalijte vývar do hrnce, zahřejte po dobu 10 minut na vysokou teplotu. Jakmile začne vřít, přidejte koření, ztlumte plamen na střední stupeň, vařte dalších 40 minut. Když je vývar uvařen na správnou chuť, osolte a znovu přiveďte k varu [foto 6].

- Protože syrové stonky kolokázie jsou šuplavé, je třeba je povařit a nechat ve vodě delší dobu před vařením.
- Přidáte-li pórek zahradní později, můžete docílit lepšího zbarvení.
- Pro namíchání paprikového oleje zahřejte v hrnci 39 g (3 lžičky) pokrmového oleje, pak přidejte 7 g (1 lžička) mleté červené papriky a 2,8 g (1/2 lžičky) utřeného česneku. Vypněte vařič, za stálého míchání počkejte 2 minuty. Přefiltrujte přes jemné sítko.

Doba tepelného zpracování	Postup	Regulování teploty
příprava	příprava hovězího masa a zeleniny. namíchání kořenici omáčky	V-tepl. 17 min S-tepl. 60 min
0 min	vaření vývaru	
70 min	přidání vonného koření	V-tepl. 30 min
100 min	filtrování vývaru.	
110 min	okoření uvařeného vývaru	V-tepl. 6 min
	spaření fazolí zlatých a pórku zahradního, okoření máčených oddenků hasivky orličí, máčených stonků kolokázie, fazolí zlatých a pórku zahradního	V-tepl. 10 min S-tepl. 40 min
160 min	osolení	S-tepl. 2 min



 Konečná váha po vaření	 Váha jedné porce	 Teplota při servírování	 Doba tepelného zpracování	 Celková doba vaření	 Standardní nádoby – průměr
2 kg (4 porce)	500 g	4-10 °C	60 min	2 h	24 cm hrec, 30 cm smažicí páněv



## Suroviny a množství

1,2 kg (1 kus) kuřete: 2 l (10 šálků) vody, 1 g (1/4 lžičky) soli

Vonné koření: 20 g pórků, 15 g (3 stroužky) česneku, 5 g zázvoru

Sezamový nálev: 1,4 l (7 šálků) vývaru, 100 g sezamového semínka, 6 g (1/2 lžice) soli

Knedlíčky: 80 g mletého hovězího (zadního) masa, 20 g tofu, 1 vejce, 14 g (2 lžice) pšeničné mouky

Kořenici omáčka: 2 g (1/3 lžičky) světlé sójové omáčky, 0,5 g (1/8 lžičky) soli, 4,5 g (1 lžička) nasekaného pórků zahradního, 2,8 g (1/2 lžičky) utřeného česneku, 0,1 g mletého černého pepře, 2 g (1/2 lžičky) sezamového oleje, 100 g (1/2) okurky, 2 g (1/2 lžičky) soli, 15 g (3 nožky) houby shiitake, 20 g (1 lusk) červené papriky, 3,5 g (1 lžička) piniových oříšků, 1 vejce, 24 g (3 lžice) škrobového prášku

## Příprava

- Vyjměte z kuřete vnitřnosti a tuk a pečlivě je omyjte (1,1 kg).
- Namočte sezam na 1 h do vody, promyjte mnutím a potom nechte vodu 15 minut okapat přes cedník (160 g).
- Pomocí bavlněné utěrky odstraňte krev z mletého hovězího masa (75 g). Rozmačkejte tofu (15 g) a ochuťte jej kořenici omáčkou. Vytvarujte knedlíčky z 2,5 g hmoty o průměru 1,5 cm (32 knedlíčků).
- Omyjte okurku a očistěte ji třením solí, nakrájejte na 1,5 cm široké, 3 cm dlouhé a 0,3 cm silné (40 g) kousky, marinujte je v soli po dobu 5 minut, ořete z nich vodu bavlněnou utěrkou. Namočte houby shiitake na 1 hodinu do vody a nakrájejte je na dílky stejné velikosti jako okurku (30 g). Rozpulte červenou papriku, zbavte ji semínek a nakrájejte na dílky stejné velikosti jako okurku (6 g).
- Odstraňte vršky piniových oříšků a ořete oříšky suchou bavlněnou utěrkou.
- Vajíčka osmažte a nakrájejte je na kousky 1,5 cm široké a 3 cm dlouhé a použijte jako oblohu.

## Postup

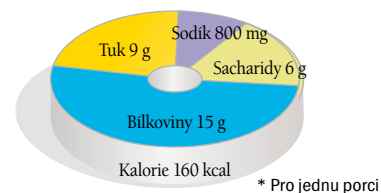
- Vložte kuře do hrnce, přidejte vodu a vařte 10 minut při vysoké teplotě. Teplotu snižte na střední stupeň, vařte 10 minut. Po přidání vonného koření vařte dalších 20 minut [foto 2].
- Vyjměte kuře z hrnce, oddělte maso od kosti, nakrájejte maso na 0,5 cm silné kousky (430 g) a osolte. Polévku nechte vychladnout a přecedte ji přes bavlněnou tkaninu, abyste získali vývar (1,4 l) [foto 3].
- Sezamové semínko smažte za stálého míchání po dobu 10 až 15 minut při střední teplotě (90 g). Společně se 400 ml kuřecího vývaru je rozmixujte, směs pak přecedte. Pro dokončení sezamového nálevu přidejte 1 l zbylého vývaru a osolte (1,4 kg) [foto 4].
- Knedlíčky obalte v pšeničné mouce a rozklepnutém vejci. Předehřejte si smažicí páněv s olejem, smažte knedlíčky za stálého pohybování páněví po dobu 5 minut při střední teplotě.
- Okurku, houby a červenou papriku obalte ve škrobovém prášku, spařte v horké vodě po dobu 20 až 30 sekund a opláchněte ve studené vodě [foto 5].
- Kuřecí maso vložte do talíře, obložte jej několika druhy připravené zeleniny, zalijte sezamovým vývarem a zasypte piniovými oříšky [foto 6].

- V létě mohou být do polévky přidány kostky ledu.

Doba tepelného zpracování	Postup	Regulování teploty
příprava	ořezávání a očišťování kuřete, namáčení houby shiitake příprava sezamového semínka, hovězího masa a zeleniny	
0 min	vaření vývaru při mírné teplotě	V-tepl. 10 min S-tepl. 30 min
40 min	smažení a mletí sezamového semínka,	S-tepl. 15 min
60 min	smažení knedlíčků	S-tepl. 5 min
	spařování zeleniny, uložení do talíře a přilítí sezamového vývaru	V-tepl. 20 až 30 s



Konečná váha po vaření	Váha jedné porce	Teplota při servírování	Doba tepelného zpracování	Celková doba vaření	Standardní nádobí - průměr
960 g (4 porce)	240 g	65-80 °C	19 min	2 h	20 cm hmec



## 🌟 Suroviny a množství

90 g hovězího masa (zadní maso, vysoký roštěnec)

15 g (3 hlavičky) houby shiitake

Kořenici omáčka: 9 g (1/2 lžice) světlé sójové omáčky, 4,5 g (1 lžička) nasekaného pórků

2,8 g (1/2 lžičky) utřeného česneku, 0,5 g (1/3 lžičky) sezamové soli

0,3 g (1/8 lžičky) mletého černého pepře, 4 g (1 lžička) sezamového oleje

700 ml (3 a 1/2 šálku) vody z omývání rýže, 75 g (5 lžic) pasty ze sójových bobů, 250 g

(1/2 balení) tofu, 2,2 g (1 lžička) hrubě mleté červené papriky

20 g (1/2 kořene) pórků, 15 g (1 lusk) zelené papriky, 20 g (1 lusk) červené papriky

## 🌟 Příprava

1. Z hovězího masa odstraňte pomocí bavlněné tkaniny krev, nakrájejte jej na 2,5cm čtverečky, silné 0,5 cm.
2. Houby shiitake namočte na 1 hodinu do vody (50 g), odstraňte nožky, otřete z nich vodu a nakrájejte je na 4 cm dlouhé a 0,5 cm široké proužky.
3. Tofu nakrájejte na 2 cm široké, 3 cm dlouhé a 1 cm silné kousky [foto 2].
4. Smíchejte hovězí maso a houby s kořenici omáčkou [foto 3].
5. Nakrájejte pórek a zelenou i červenou papriku diagonálně na kousky 2 cm vysoké a 0,2 cm silné.

## 🌟 Postup

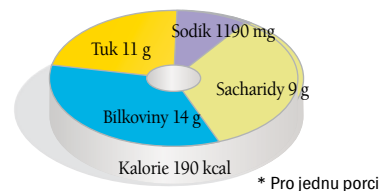
1. Předehřejte hrnec, vložte do něj hovězí maso a houby, smažte za stálého míchání 2 minuty při střední teplotě, potom přilijte vodu z omývání rýže [foto 4].
2. Rozpusťte pastu ze sójových bobů a vařte ji 4 minuty při vysoké teplotě. Když začne vřít, snižte teplotu na střední hodnotu a vařte dalších 10 minut [foto 5].
3. Když je pasta zcela rozpuštěná, přidejte tofu a hrubě namletou červenou papriku, vařte 2 minuty. Přidejte zelenou a červenou papriku a vařte další 1 minutu [foto 6].

- Po přidání tofu vařte pouze krátce do jeho změknutí.
- V letním období může vylepšit chuť dušeného pokrmu mladá tykvička nakrájená na plátky.

Doba tepelného zpracování	Postup	Regulování teploty
příprava 0 min	příprava hovězího masa a zeleniny smažení hovězího masa a hub přidání vody z rýže a rozpouštění pasty ze sójových bobů	S-tepl. 2 min V-tepl. 4 min S-tepl. 10 min
10 min	přidání tofu a hrubě mleté červené papriky přidání pórků a zelené a červené papriky	S-tepl. 2 min S-tepl. 1 min



Konečná váha po vaření	Váha jedné porce	Teplota při servírování	Doba tepelného zpracování	Celková doba vaření	Standardní nádoby - průměr
980 g (4 porce)	245 g	65-80 °C	32 min	1 h	20 cm hmec, 30cm smažicí pánve



## Suroviny a množství

600 g (2 ks) kraba modrého (samičky), 120 g hovězího masa (mletého zadního masa)  
 Kořenici omáčka: 3 g (1/2 lžičky) světlé sójové omáčky, 2,3 g (1/2 lžičky) nasekaného pórku  
 1,4 g (1/4 lžičky) utřeného česneku, 1 g (1/2 lžičky) sezamové soli, 0,3 g (1/8 lžičky) černého mletého pepře, 2 g (1/2 lžičky) sezamového oleje, 80 g tofu, 10 g (3 ks) houby shiitake  
 80 g klíčků fazole mungo, 400 g (2 šálky) vody, 1 g (1/4 lžičky) soli  
 Chuťové přísady pro nádivku: 4 g (1 lžička) soli, 0,3 g (1/8 lžičky) mletého černého pepře,  
 1 g (1/2 lžičky) sezamového semínka, 4 g (1 lžička) sezamového oleje, 150 g ředkve, 35 g (5 lžic) pšeničné mouky, 1 vejce, 800 ml (4 šálky) vody, 17 g (1 lžice) pasty ze sójových bobů,  
 76 g (4 lžice) pasty z červených paprik, 20 g (1 kořen) pórku, 16 g (1 lžice) utřeného česneku,  
 2,75 g (1/2 lžičky) zázvorového džusu, 2 g (1/2 lžičky) soli, 40 g zlatě včencové

## Příprava

- Kraby očistěte pomocí kartáčku, odřízněte koncové části nohou. Odstraňte krabí schránky, oškrabte z nich maso (145 g), vodu nechte okapat [foto 2].
- Pomocí bavlněné utěrky odstraňte krev z mletého hovězího masa, ochutíte kořenici omáčkou.
- Zabalte tofu do bavlněné utěrky, rozmačkejte je. Odstraňte vršky klíčků fazole mungo.
- Houby namočte 1 hodinu do vody na, odstraňte nožky, ořete z nich vodu, jemně je nasekejte.
- Ředkev nařežte na 2,5 cm široké, 2 cm dlouhé a 0,5 cm silné plátky. Očistěte a omyjte pórek, nařežte jej diagonálně na 2 cm vysoké a 0,3 cm silné kousky.

## Postup

- Nalijte do hrnce vodu, ohřívejte 2 minuty při vysoké teplotě. Když dojde k varu, přidejte sůl a klíčky fazole mungo, spařte 2 minuty, nařežte je na 0,5 cm dlouhé kousky a vymačkejte z nich vodu.
- Nalijte vodu do hrnce, přidejte do vody přes cedník pastu ze sójových bobů a pastu z červené papriky. Přidejte krabí končetiny a ředkev, zahřívejte po dobu 2 minut při vysoké teplotě. Když začne vřít, snižte teplotu na střední hodnotu, vařte 10 minut, aby všechny složky krabí polévky dobře splynuly. Pak krabí končetiny vyjměte.
- Připravte nádivku z kořeněného krabího masa a všech připravených surovin společně s chuťovými přísadami [foto 3].
- Vysypejte vnitřek krabí schránky pšeničnou moukou a vyplňte stejnoměrně nádivkou [foto 4].
- Povrch nádivky obalte také v pšeničné mouce, to celé obalte ve vajíčkové vodě. Smažte na pánvi po dobu 1 minuty při střední teplotě a po obalení ve vajíčku smažte opět další 1 minutu [foto 5].
- Osmažené kraby vložte do uvařené krabí polévky, zahřívejte 2 minuty při vysoké teplotě. Když dojde k varu, snižte teplotu na střední hodnotu, vařte 10 minut. Přidejte pórek, česnek, zázvorový džus, sůl a zlatě včencovou a přiveďte k varu [foto 6].

- Pro tento pokrm použijte živého kraba.

Doba tepelného zpracování	Postup	Regulování teploty
příprava	očišťování a porcování kraba modrého příprava hovězího masa, tofu, hub a zeleniny	
0 min	spařování výhonků fazole mungo vaření krabí polévky, příprava nádivky	V-tepl. 4 min V-tepl. 2 min S-tepl. 10 min
20 min	plnění krabí schránky nádivkou a smažení vaření dušeného krabiho pokrmu	S-tepl. 2 min V-tepl. 2 min S-tepl. 12 min



Konečná váha po vaření	Váha jedné porce	Teplota při servírování	Doba tepelného zpracování	Celková doba vaření	Standardní nádoby - průměr
1,04 kg (4 porce)	260 g	65-80 °C	11 min	30 min	20 cm hrnec



## Suroviny a množství

600 g jemného tofu: 300 ml (1 a 1/2 šálku) vody  
 200 g masa z jedlých škeblí: 4 g (1 lžička), 1 l (5 šálků) vody  
 Kořenící omáčka: 18 g (1 lžice) světlé sójové omáčky, 2 g (1/2 lžičky) soli,  
 10 g (1 a 1/2 lžice) mleté červené papriky, 28 g (2 lžice) nasekaného pórkku,  
 16 g (1 lžice) utřeného česneku, 20 g (1 a 1/2 lžice) sezamového oleje,  
 10 g (1/2 kořene) pórkku, 15 g (1 lusk) zelené papriky,  
 10 g (1/2 lusku) červené papriky

## Příprava

1. Nakrájejte jemné tofu na kostky o hraně 5 cm.
2. Propláchněte maso ze škeblí osolenou vodou a pak nechte vodu okapat přes cedník [foto 2].
3. Umíchejte kořenící omáčku [foto 3].
4. Nařežte pórek a zelenou a červenou papriku diagonálně na kousky 2 cm dlouhé a 0,3 cm silné [foto 4].







## Postup

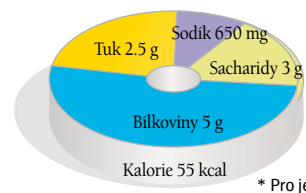
1. Ochutěte maso ze škeblí polovinou kořenící omáčky.
2. Vložte jemné tofu a vodu do hrnce, vařte po dobu 2 minut při vysoké teplotě. Když dojde k varu, snižte teplotu na střední hodnotu a vařte 5 minut.
3. Přidejte okořeněné maso z jedlých škeblí a zbylou polovinu kořenící omáčky, vařte další 2 minuty [foto 5].
4. Přidejte pórek a zelenou a červenou papriku, přiveďte k varu [foto 6].

- Maso z jedlých škeblí může být v dušeném pokrmu nahrazeno ústřicí nebo vepřovým masem.
- Jemné tofu musí být pro dosažení vynikající chuti vařeno pouze krátce, pokud se vaří příliš dlouho, není chutné.



Doba tepelného zpracování	Postup	Regulování teploty
příprava	promývání masa z jedlých škeblí ochucování masa ze škeblí, nařezání zeleniny	
0 min	vaření dušeného pokrmu z jemného tofu vaření po přidání masa ze škeblí	V-tepl. 2 min S-tepl. 7 min S-tepl. 2 min
10 min	vaření po přidání pórkku a zelené a červené papriky	

 Konečná váha po vaření	 Váha jedné porce	 Teplota při servírování	 Doba tepelného zpracování	 Celková doba vaření	 Standardní nádobí - průměr
880 g (4 porce)	220 g	65-80 °C	9 min	303 min	18 cm hrnec



### Suroviny a množství

100 g ústřic, 200 ml (1 šálek) vody, 4 g (1 lžička) soli  
 150 g (1/3 balení) tofu  
 20 g malého póřku, 10 g (1/2 lusku) červené papriky,  
 5,5 g (1 lžička) utřeného česneku  
 700 ml (3 a 1/2 šálku) vody  
 15 g (1 lžice) soleného krevetového džusu  
 2 g (1/2 lžičky) soli, 1 g (1/4 lžičky) sezamového oleje

### Příprava

1. Propláchněte ústřice v jemně osolené vodě a pak z nich přes cedník scedte vodu (98 g) [foto 2].
2. Tofu nakrájejte na 2 cm široké, 3 cm dlouhé a 0,8 cm silné hranolky (120 g) [foto 3].
3. Očistěte a omyjte malý pórek a nakrájejte jej na 3 cm dlouhé kousky (12 g). Rozpulte červenou papriku, odstraňte semínka, nakrájejte ji na 2 cm dlouhé a 0,3 cm široké nudličky (6 g) [foto 4].

### Postup

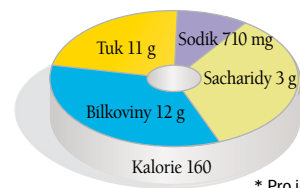
1. Nalijte vodu do hrnce a vařte ji 4 minuty při vysoké teplotě. Když dojde k varu, ochutte ji soleným krevetovým džusem, přidejte ústřice, tofu a utřený česnek, vařte po dobu dalších 3 minut [foto 5].
2. Když ústřice a tofu vyplavou napovrch, tj. jsou uvařené, přidejte malý pórek a červenou papriku, osolte, přiveďte k varu, pak přidejte sezamový olej [foto 6].

- Pro získání čisté a čiré polévky nevařte směs příliš dlouho poté, co jste přidali ústřice.
- Množství přidávané soli přizpůsobte slanosti krevetového džusu.
- Ústřice mohou být nahrazeny solenými tresčími jikrami.

Doba tepelného zpracování	Postup	Regulování teploty
příprava 0 min	příprava ústřic, tofu a zeleniny vaření vody	V-tepl. 4 min
	vaření po přidání krevetového láku, ústřic, tofu a utřeného česneku	V-tepl. 3 min
	dochucení malým póřkem a červenou paprikou	V-tepl. 2 min



Konečná váha po vaření	Váha jedné porce	Teplota při servírování	Doba tepelného zpracování	Celková doba vaření	Standardní nádoby - průměr
12 kg (4 porce)	300 g	65-80 °C	1 h 9 min	2 h	20 cm hrniec



## ☀ Suroviny a množství

280 g (1/4 hlávký) zelí kimči, 150 g vepřového masa (vykostěné maso z horní části plece)

Chutové přísady: 16 g (1 lžice) utřeného česneku, 16 g (1 lžice) zázvorového džusu, 15 g (1 lžice) rafinovaného rýžového vína, 13 g (1 lžice) sezamového oleje

1,2 l (6 šálků) vody na dušení; 1,6 l (8 šálků) vody, 100 g ředkve, 100 g (2/3 hlavičky) cibule, 20 g hnědých mořských řas, 2 g (1 lžičky) mleté červené papriky, 2 g (1/2 lžičky) soli, 150 g (1/3 balení) tofu, 20 g pórků, 0,3 g (1/8 lžičky) mletého černého pepře

## ☀ Příprava

1. Odstraňte vnitřek zelí upraveného jako kimči, kimči nakrájejte na 2 cm dlouhé kousky (250 g).
2. Pomocí bavlněné tkaniny odstraňte krev z vepřového masa, nakrájejte je na čtverečky o straně 2,5 cm a 0,2 cm silné a ochuťte [foto 2].
3. Očistěte a omyjte ředkev, oloupejte ji a nakrájejte na čtverečky o straně 5 cm a 2 cm silné (95 g). Cibuli rozřežte na plátky 1 cm široké (95 g).
4. Řasy očistěte vlhkou bavlněnou tkaninou.
5. Tofu nakrájejte na kousky 2,5 cm široké, 3 cm dlouhé a 0,8 cm silné (130 g).
6. Očistěte a omyjte pórek a nakrájejte jej diagonálně na 2 cm dlouhé válečky (18 g).



## ☀ Postup

1. Nalijte vodu, přidejte ředkev a cibuli do hrnce, zahřívejte 8 minut při vysoké teplotě. Když dojde k varu, teplotu snižte na střední hodnotu a vařte dalších 20 minut. Přidejte řasy, odstavte z plotny a nechte 1 minutu stát. Směs přefiltrujte, abyste získali vývar na dušení [foto 3].
2. Předehřejte hrnec s olejem. Vložte vepřové maso a smažte při stálém míchání po dobu 2 minut při střední teplotě. Přidejte kimči a smažte za stálého míchání společně další 2 minuty [foto 4].
3. Nalijte vývar na dušení a mletou červenou papriku na smažené vepřové maso a kimči, vařte 5 minut při vysoké teplotě. Pak teplotu snižte na střední hodnotu a vařte dalších 30 minut.
4. Osolte, přidejte tofu, pórek, mletý černý pepř a vše přiveďte k varu [foto 5 a 6].

- Dobře naložené kimči může vylepšit chuť.
- Osolený džus z ančoviček může být použit jako chuťová přísada.
- Kimči příliš nemačkejte, aby z něj nevyteklo příliš mnoho tekutiny.
- Mletá červená paprika nebo šťáva z kimči mohou být dodány ve větším množství podle chuti.

Doba tepelného zpracování	Postup	Regulování teploty
příprava 0 min	příprava kimči a masa, příprava zeleniny, řas a tofu vaření, dušení polévky.	V-tepl. 8 min S-tepl. 20 min
30 min	přidání mořské řasy smažení masa a zelí, vaření, dušení	S-tepl. 4 min
70 min	dochucení solí, přidání tofu, zelené cibule a mletého černého pepře	V-tepl. 5 min S-tepl. 30 min S-tepl. 2 min

Konečná váha po vaření	Váha jedné porce	Teplota při servírování	Doba tepelného zpracování	Celková doba vaření	Standardní nádoby - průměr
1,4 kg (4 porce)	350 g	65-80 °C	52 min	2 h	20cm hrnec, 28cm hrnec na dušení, 30cm smažicí pánve



## Suroviny a množství

500 g (1 menší kus) mořského cejna, 0,8 g (1/5 lžičky) soli, 0,1 g mletého bílého pepře

Vývar: 150 g hovězího (hrudí, ramínko) masa, 1,2 l (6 šálků) vody

Kořenici omáčka 1: 3 g (1/2 lžičky) světlé sójové omáčky, 1 g (1/4 lžičky) sezamového oleje

60 g hovězího (zadního masa, vysokého roštěnce)

Kořenici omáčka 2: 6 g (1 lžice) světlé sójové omáčky, 4,5 g (1 lžička) nasekaného pórkou

2,8 g (1/2 lžičky) utřeného česneku, 0,1 g mletého černého pepře, 1 g (1/4 lžičky) sezamového oleje

Knedlíčky: 20 g pomletého hovězího masa, 10 g tofu

Kořenici omáčka 3: 2 g (1/3 lžičky) sójové omáčky, 2,3 g (1/2 lžičky) nasekaného pórkou, 1,8 g (1/4 lžičky)

utřeného česneku, 0,1 g mletého černého pepře, 2 g (1/2 lžičky) sezamového oleje, 10 g (2ks) houby shiitake,

1 g choroše hlízovitého, 2 g Jidášova ucha, 20 g (1 lusk) červené papriky, 40 g nudlí z bramborového škrobu,

20 g zlateně věncové, 3,5 g (1 lžička) piniových oříšků, 8 g (4ks plodů) ginkgo, 10 g (2ks) vlašských ořechů,

15 g řepichy potoční, 3 vejce, 21 g (3 lžice) pšeničné mouky, 26 g (2 lžice) jedlého oleje, 800 ml (4 šálky)

vývaru, 9 g (1/2 lžičky) světlé sójové omáčky, 4 g (1 lžička) soli

## Příprava

1. Odstraňte šupiny, ploutve a vnitřnosti z mořského cejna a opláchněte jej (450 g). Odřízněte plátky z obou stran ryby a nařežte je na 4 cm široké a 5 cm dlouhé kousky (170 g). Posolte, okořeňte mletým bílým pepřem, nechte 10 minut odležet, podložte suchou utěrkou [foto 2].
2. Hovězí maso určené pro vývar zbavte pomoci bavlněné utěrky krev (145 g). Ze zadního masa také pomoci utěrky očistěte krev (50 g) a nařežte je ve vzdálenostech 0,3 cm, ochuťte kořenici omáčkou 2.
3. Z mletého hovězího masa očistěte utěrkou krev (17 g). Obalte tofu suchou utěrkou, vymačkejte z něj vodu (9 g) a rozmačkejte jej. Směs mletého hovězího masa a tofu ochuťte kořenici omáčkou 3, tvarujte knedlíčky o průměru 1,5 cm (4 g) [foto 3].
4. Namočte houby na 1 hodinu ve vodě, odstraňte nožky a ořete z nich vodu bavlněnou tkaninou, nařežte je na 2 cm široké a 4 až 5 cm dlouhé proužky (20 g). Omyjte a očistěte choroš hlízovitý a osušte jej bavlněnou tkaninou (2 g), nasekejte najemno a smíchejte s vaječnými bílky. Očistěte Jidášovo ucho a oddělte od sebe plátek po plátku (24 g).
5. Očistěte a omyjte zlateně věncovou (15 g). Červenou papriku podélně rozpulte, nařežte na 2 cm široké a 4-5 cm dlouhé proužky (10 g). Nudle z bramborového škrobu namočte na 1 hodinu do vody (85 g) [foto 4].
6. Odstraňte vršky z piniových oříšků, ořete oříšky suchou utěrkou. Vlašské ořechy namočte do teplé vody a oloupejte. Ginkgo osmažte za stálého míchání a oloupejte.
7. Na pánvi osmažte vajíčka, aby vznikla žlutobílá obloha. Na pánvi osmažte choroš hlízovitý a řepichu, které jste předem obalili v těstíčku z pšeničné mouky a vody a v rozšlehaných vejcích, nařežte podle stejných rozměrů jako houby shiitake [foto 5].

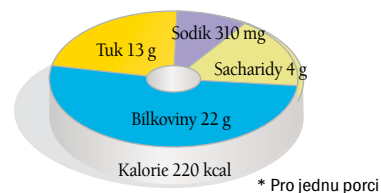
## Postup

- 1 Do hrnce nalijte vodu, vložte hovězí maso a zahřívajte 7 minut při vysoké teplotě. Když dojde k varu, teplotu snižte na střední hodnotu a vařte na mírném ohni 30 minut. Vývar přecedte přes bavlněnou tkaninu (800 ml). Vyjměte hovězí maso, nakrájejte na plátky 2 cm široké, 1,5 cm dlouhé a 0,3 cm silné, ochuťte je 40 g kořenici omáčky 1.
2. Obalte knedlíčky v mouce a rozšlehaných vejcích, smažte na pánvi 3 minuty při střední teplotě.
3. Plátky mořského cejna obalte v pšeničné mouce a rozšlehaném vejci. Předehřejte pánve s olejem, plátky smažte při střední teplotě 2 minuty a další 2 minuty poté, co jste je obrátili (185 g).
4. Vařené a nakrájené hovězí maso, okořeněné hovězí a nudle z bramborového škrobu vložte do hrnce k mírnému vaření, na to vše dejte hlavu a kosti z mořského cejna. Pak naklaďte osmažené maso z mořského cejna, vajíčkovou oblohu, zeleninu a oříšky podél stěn hrnce. Přidejte vývar a vařte 4 minuty při vysoké teplotě. Když dojde k varu, ochuťte zředěnou čistou sójovou omáčkou a osolte. Přiveďte k varu, nakonec položte navrch zlateně věncovou [foto 6].

Doba tepelného zpracování	Postup	Regulování teploty
příprava	ořezávání a očišťování mořského cejna, hov. masa, zeleniny a oříšků namáčení hub a nudlí z bramborového škrobu	
0 min	vaření vývaru při mírné teplotě, ochucování lisovaného masa	V-tepl. 7 min S-tepl. 30 min
40 min	smažení hovězích knedlíčků, smažení plátků mořského cejna	S-tepl. 3 min S-tepl. 4 min
50 min	vaření polévky při mírné teplotě	V-tepl. 6 min



Konečná váha po vaření	Váha jedné porce	Teplota při servírování	Doba tepelného zpracování	Celková doba vaření	Standardní nádoby - průměr
1,2 kg (4 porce)	300 g	65-80 °C	1h 31 min	2 h	18 cm hrnec, 28 cm hrnec na dušení, 30cm smažicí pánev



## ☀ Suroviny a množství

250 g (1/2 balení) tofu, 1 g (1/4 lžičky) soli, 12 g (2 lžice) škrobu, 26 g (2 lžice) jedlého oleje, 150 g hovězího (zadního masa - vysokého roštěnce) pro vývar: 300 g hovězího (hrudi), 1,2 l (6 šálků) vody  
Vonné koření: 20 g pórku, 10 g česneku

Kořenici omáčka: 13 g (2/3 lžice) sójové omáčky, 4 g (1 lžičky) cukru, 4,5 g (1 lžičky) nasekaného póru, 8 g (1/2 lžičky) utřeného česneku, 1 g (1/2 lžičky) sezamové soli, 0,3 g (1/8 lžičky) mletého černého pepře, 4 g (1 lžička) sezamového oleje, 3 g (1/2 lžičky) světlé sójové omáčky, 4 g (1 lžička) soli, 10 g (3 ks) houby shiitake, 60 g (5 ks) žampionů, 400 ml (2 šálky) vody, 4 g (1 lžička) soli, 30 g řeřichy potoční, 200 g (1 šálek) vody, 2 g (1/2 lžičky) soli, 60 g bambusových výhonků, 100 g klíčků fazole mungo, 30 g mrkve, 2 vejce

## ☀ Příprava

- Tofu nařežte na plátky 2 cm široké, 4 cm dlouhé a 0,5 cm silné a posolte je (240 g).
- Pomocí bavlněné tkaniny očistěte krev z hovězího masa určeného pro vývar. Nalijte vodu do hrnce, vložte hovězí maso, zahřívejte po dobu 6 minut při vysoké teplotě. Když dojde k varu, snižte teplotu na střední hodnotu a při mírné teplotě vařte 30 minut. Přidejte vonné koření, při mírné teplotě vařte 25 minut, abyste získali vývar (800 ml) [foto 2].
- Očistěte krev z hovězího masa pomocí bavlněné tkaniny, dvě třetiny masa nařežte na 6 cm dlouhé a 0,3 cm široké plátky, ochutě je dvěma třetinami kořenici omáčky. Zbytek hovězího (1/3) nasekejte a ochutě zbylou třetinou kořenici omáčky.
- Houby shiitake namočte na 1 hodinu do vody, odstraňte nožky, otřete z nich vodu. Nakrájejte je na 1,5 cm široké, 5 cm dlouhé a 0,5 cm silné kousky. Odstraňte vršky a ocásky z klíčků fazolí mungo (85 g).
- Očistěte a omyjte mrkev, nakrájejte ji na 1,5 cm široké, 5 cm dlouhé a 0,3 cm silné kousky. Bambusové výhonky nakrájejte podobně jako mrkev, zachovejte tvar tyčinky. Očistěte a omyjte řeřichu (20 g) [foto 3].
- Na pánvi osmažte vajíčka pro oblohu a nakrájejte ji na 1,5 cm široké a 5 cm dlouhé kousky.







## ☀ Postup

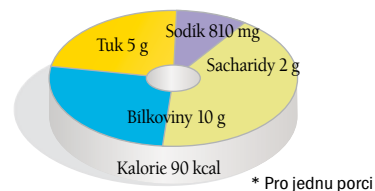
- Tofu obalte ve škrobu. Předehřejte si smažicí pánev a v ní olej, obalené tofu smažte 5 minut při střední teplotě (211 g) [foto 4].
- Nalijte vodu do hrnce, zahřívejte 2 minuty při vysoké teplotě. Když dojde k varu, spařte 1 minutu žampiony v osolené vodě, pak je nakrájejte na 1 cm široké kousky (46 g).
- Nalijte vodu do hrnce, zahřívejte 1 minutu při vysoké teplotě. Když dojde k varu, spařte řeřichu 1 minutu v osolené vodě, propláchněte ji ve studené vodě, osušte pomocí bavlněné utěrky a nakrájejte natenko.
- Rovnoměrně rozprostřete nasekané hovězí maso na osmažené tofu, navrch položte opět tofu, potom uprostřed omotejte řeřichou [foto 5].
- Ochucené hovězí maso vložte na dno hrnce, tofu a ostatní zeleninu položte na maso tak, aby to barevně ladilo. Na to nalijte vývar, zahřívejte 3 minuty při vysoké teplotě. Když dojde k varu, snižte teplotu na střední hodnotu, vařte dalších 15 minut. Ochutě čistou sójovou omáčkou a osolte, přiveďte k varu [foto 6].

- Tofu může být obaleno v pšeničné mouce namísto ve škrobu. Nevařte dušený pokrm příliš dlouho.

Doba tepelného zpracování	Postup	Regulování teploty
příprava	příprava tofu, hovězího, hub a zeleniny smažení vajíček pro oblohu	
0 min	spaření vývaru, dodání vonných chutových přísad	V-tepl. 6 min S-tepl. 30 min S-tepl. 25 min
60 min	smažení tofu na pánvi, spařování hub a řeřichy	S-tepl. 5 min V-tepl. 5 min
70 min	vaření dušeného pokrmu	V-tepl. 3 min S-tepl. 17 min



 Konečná váha po vaření	 Váha jedné porce	 Teplota při servírování	 Doba tepelného zpracování	 Celková doba vaření	 Standardní nádoby - průměr
1,36 kg (4 porce)	340 g	65-80 °C	16 min	1 h	28 cm hrnec



## ☀ Suroviny a množství

60 g (5 ks) hlívy ústříčné  
 120 g (3 ks) čerstvých čirůvek  
 60 g hub shiitake  
 150 g hovězího (zadního masa)  
 Kořenici omáčka: 3 g (1/2 lžičky) světlé sójové omáčky, 2 g (1/2 lžičky) cukru, 2,3 g (1/2 lžičky) mletého pórků, 1,4 g (1/4 lžičky) utřeného česneku, 1 g (1/2 lžičky) sezamové soli, 0,1 g mletého černého pepře, 2 g (1/2 lžičky) sezamového oleje  
 20 g malého pórků, 50 g řepichy, 20 g (1 lusk) červené papriky  
 1 l (5 šálků) vody  
 18 g (1 lžice) světlé sójové omáčky  
 4 g (1 lžička) soli

## ☀ Příprava

- Opatrně omyjte houby ve vodě, vodu z nich nechte okapat a nakrájejte je na 5 cm dlouhé a 0,5 cm široké nudličky [foto 2].
- Očistěte krev z hovězího masa pomocí bavlněné tkaniny, nakrájejte je na 5 cm dlouhé a 0,3 cm široké nudličky, ochuťte kořenici omáčkou.
- Pečlivě omyjte pórek a řepichy a nakrájejte je na 5 cm dlouhé kousky (malý pórek 18 g, řepicha 30 g) [foto 3].
- Červenou papriku nařežte na 4 cm dlouhé a 0,3 cm široké nudličky [foto 4].

## ☀ Postup

- Vložte připravené suroviny do hrnce na dušení, urovnejte je tak, aby barevně ladily, přidejte vodu [foto 5].
- Zahřívejte je 4 minuty při vysoké teplotě. Když dojde k varu, snižte teplotu na střední hodnotu, vařte pak dalších 10 minut. Když opět dojde k varu, ochuťte čistou sójovou omáčkou a osolte, přiveďte k varu [foto 6].

- Vývar může být nahrazen vodou.
- Aby vůně hub zůstala zachována, nevařte houbovou směs s masem příliš dlouho.

Doba tepelného zpracování	Postup	Regulování teploty
příprava	příprava hub, hovězího masa a zeleniny	
0 min	vkládání do hrnce k mírnému vaření, vaření horké	V-tepl. 4 min S-tepl. 10 min
10 min	houbové směsi s masem při mírné teplotě dochucení solí	S-tepl. 2 min

