

MEXICAN STIR FRY

Pondělí, 14. června 2010

Nedávno jsem tu psal o Jamie a jeho kole zdravého vaření pro Američany. Stir fry je vlastně nejjednodušší způsob tepelné přípravy jídla; většinou se dělá ve voku, nebo, jak spolu s mnohými prosazují a sám to ani jinak nedělám, v poádne páni.

Donedávna jsme měli plynový sporák a na něm se nám nikdy nepodařilo dosáhnout správné, tj. vysoké teploty. Má známý, profesionální kuchař a chef mi vysvětlil, že je to díky tomu sajratu na kterém vaříme, na zemním plynu.

No, a teď máme krásný elektrický sporák s plochou skleněnou deskou - a na něm to už nejde vůbec... Ostatně, když podíváte do čínské kuchyně, oni mají ten svůj wok přímo zastraný do sporáku, mocné plameny na něj lehají... uznejte, to se prostě doma nedá docílit. Tento způsob vaření vznikl původně v Číně a mělo to dříve zcela prozaické nedostatky. Proto muselo být vaření proběhnout rychle, a proto je tolik času a péče věnováno přípravě pokrmů na co nejmenší kousky, aby se to uvařilo rychle. Svět to viděl, použil se a připravil tenhle způsob i do své kuchyně. Nechci tvrdit, že tenhle recept je autentický, tedy mexický. Sice jsem na to v Mexiku nenarazil, ale to neznamená, že ho tam neznají. Mexiko je velké, mnohem větší než naše domovina a jak se liší kuchyně jednotlivých oblastí. Tak proč ne v Mexiku? Přesto si nedovolím překládání receptu nazvat přímo mě proto:

Míchej a smaž po mexicku

- 1 lb (0.5 kg) mletého hovězího
- 1 cibule na tuze drobno
- 2 - 4 stroužky česneku, nadrobno
- 1 zelená nebo červená paprika, nadrobno
- 4 oz (10 dkg) naložených chilli, nadrobno
- 14 oz (400 gr) fazolí
- 28 oz (800 gr) rajčat, spařených a loupaných jejlépe a nesnáze z konzervy
- 1 hrnek strouhaného sýra

Na oleji osmažte maso do hněda a taky rozmělněte, jejlépe souchadlem na brambory, potom přidejte všechny ostatní krom rajčat a sýra. Nechte 30 minut pod pokličkou dusit, pak přidejte rajčata a polovinu sýra. Nechte se rozpustit, maso už by mělo být hotové. Na závěr posypte zbylým sýrem a petrželkou, není-li, koriandrem.

K tomu bych doporučil mexickou rýži, nebo, jak to budeme mít dnes k obědu my, kuskus.

A jako vždy vám přeju dobrou chuť, Michal. Další spoustu receptů najdete v mé Grilovací kuchyni