Zkouškové: špagety, kečup, sýr?

3.1.2012 UVAŘTE SI SAMI

Leden se snad u všech studentů nese ve znamení zkoušek. Pokud stále studujete, nejspíš prožíváte to samé co já. Pokud už pracujete, možná s úsměvem na rtech vzpomínáte na ta léta studentského života.

Stres, spánkový deficit, kofein, pocit, že stejně nic neumíte… Znáte to. Člověk se sotva stačí najíst, natož ještě pořádně vařit. Doplňovat energii však potřebujeme, a proto pro vás mám dnes tip, jak to zvládnout do 15 min. Vylepšete si instantní nudlovou polévku. Ano, tu polévku, které říkáte čínská, ale byla poprvé vyrobena v Japonsku a ty na českém trhu pocházejí z Vietnamu. Budu ji tedy nazývat neutrálně instantní nudlová polévka. Pro úplnost dodávám, že vietnamsky se jí říká mì ăn li□n (hovorově také mì tôm).

Možná si právě říkáte, že instantní polévka je od toho, aby se jen zalila vroucí vodou a snědla. Tak proč si komplikovat život dalším vařením? Někteří čeští studenti se o zkouškovém živí špagety s kečupem a eidamem, ti vietnamští zas instantními nudlovými polévkami. Ale… dokážete si představit 5 krát týdně stejné jídlo bez pořádné chuti a bez výživových hodnot?

Špagety i ostatní těstoviny se dají různě upravovat tak, aby splnily základní a asi nejdůležitější podmínky studentského vaření: rychle a levně. V posledním čísle Gurmetu radí Martin Hudák, šéfkuchař Starsana, že dobrým těstovinám stačí třeba jen olivový olej, česnek, kousek opečené slaniny a nadrobno nakrájené rajče.

Stejné je to pak u instantních nudlových polévek - přidáním zeleniny získáte základní vitamíny. Kromě rajčete můžete použít zelenou papriku, brokolici nebo třeba čínské zelí. Bílkoviny zas dodají vajíčko a salám nebo jiná uzenina. Uznávám, že klobása a slanina nejsou to nejzdravější, ale byl někdy studentský život zdravý? :)

Plnohodnotné jídlo to určitě nenahradí, ale alespoň na chvíli umlčí kručící břicho, a to s chutí a přidanými živinami.

Jaká je vaše oblíbená “rychlovka”?

Viet Food Net

Suroviny (pro 4 osoby)

- 1 instantní polévka
- malá cibule
- 1 rajče
- kousek klobásy nebo anglické slaniny
- 1 vajíčko
- jarní cibulka nebo koriandr

Postup

1. Na rozehřátém oleji zpěňte na kostičky nakrájenou cibuli. Až zezlátne, přidejte jakkoli nakrájená rajčata (čím menší kousky, tím rychleji se uvaří), špetku soli a občas promíchejte. Se solí zacházejte opatrně, pokud si chcete do polévky přidat kořenící přípravek obsažený v balení. Jsou-li rajčata změklá, přidejte na malé kousky nakrájenou klobásu (slaninu).

© 2012 Viet Food Friends

2. Směs povařte 1-2 minutky, aby se chuti propojily, poté odměřte vodu v misce, ve které obvykle jíte tuto polévku, a zalijte jí směs. Máte-li vývar, neváhejte ho použít. Vařte ještě další 2-3 minuty a dokořeňte podle chuti. Na konec do bublajícího “vývaru” klepněte vajíčko, ale nemíchejte. Nechte 2 minuty probublávat. Žloutek obalený bílkem bude chutnat jako vajíčko na měkko. Nemáte-li rádi vajíčko na měkko, povařte déle.

   Pokud máte rádi úplně měkké nudle, přidejte je do „vývaru“ a krátce povařte. Já je mám radši tužší, a tak je jen vložím do misky, zaliji připravenou směsí a na chvíli přiklopím talířem.

   Nyní už zbývá jen posypat trochou jarní cibulky nebo koriandru. Dobrou chuť! :)

© 2012 Viet Food Friends **Napsala Thuy Duong**

Viet Food Friends