



Techniky úpravy jídel ve vietnamské kuchyni

7.11.2011 UVAŘTE SI SAMI

Než se s vámi podělím o první recept, ráda bych vás nejprve seznámila s technikami, které při úpravě jídel používáme. Níže najdete popis těch nejčastěji používaných.

Seznam technik není kompletní, určitě se ještě setkáme s dalšími, které jsou ale typické pro určitý druh jídla. Ty popíši u konkrétních pokrmů. Také bych ještě ráda dodala, že vybrané názvy pocházejí z vietnamštiny ze severu. Ta z jihu se liší nejen foneticky, ale někdy také lexikálně.

Luộc

Je to ekvivalent českého vaření. Tato technika se lehce podobá dušení a cílem je proměnit syrovou surovinu ve vařenou. *Luộc* se může zelenina nebo maso, jsou vařeny pouze ve vodě a ničím se nedochucuje. Takto upravené jídlo se pak namáčí do různých omáček nebo soli pokapané limetkovou šťávou.

Hấp

Hấp je příprava na páře. Takto jsou připravovány například vietnamské “knedlíky” bánh bao, rýžové pokrmy nebo třeba krevety.



Krevety připravované na páře. Foto: <http://bit.ly/tCyiiX>

Rán

Je klasické smažení.



Xào

Tato technika je typická pro wok pánve - maso nebo zelenina se rychle orestuje na prudkém plameni a pokrm bývá podáván se šťávou, kterou zelenina nebo maso vypustilo.



Zelenina upravená technikou xào. Foto: <http://bit.ly/vpPvC9>

Rang

Zjednodušeně vysvětleno je to "suchá" technika, používáme ji především ve spojení s masem - to se bez předchozího dochucení orestuje na rozpálené (v případě bůčku suché) pánvi a dochucování probíhá během restování. Maso tím získá křupavou kůrku a šťáva obvykle zůstane zachována v něm. Při této technice nezakrýváme pánev (případně hrnec) poklicí, aby se voda vypařila a maso zůstalo "suché", tedy bez omáčky. Někdy *rang* také označuje pražení - na suché pánvi se ve Vietnamu velmi často praží arašídy nebo sezam.

Kho

Oproti *rang* se při této technice nejprve syrové maso dochutí, nechá se chvíli odpočinout a poté se tepelně upraví. Poté, co se maso zatáhne, můžeme pánev nebo hrnec přikrýt poklicí a maso chvíli podusit. Takto upravené maso bývá měkší než u techniky *rang* a také se podává se šťávou, která vytekla z masa. Technikou *kho* také používáme u ryb.



Vepřový bůček upravený technikou kho. Foto: <http://bit.ly/sZRO67>

Ninh

Pokud něco upravujeme technikou *ninh*, chceme docílit toho, aby maso bylo uvařeno úplně do měkka. Typický příklad: vaříme něco v parním hrnci. *Ninh* se také používá ve spojitosti s kostmi, pokud z nich děláme vývar. V tomto případě se samozřejmě nesnažíme docílit úplného změknutí kostí, ale vyjadřujeme tím, že jsme vývar vařili několik hodin.

Napsala Thuy Duong

Suroviny (pro 0 osob)

Postup