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.

H□p
H□p 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.

Viet Food Friends

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. Technika*kho* také používáme u ryb.

Viet Food Blogs

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

Viet Food Fr