

Čo dnes uvariť?

Thai, nech sa páči!

To nie je len pozvánka na večeru, ale aj názov kuchárskej knihy a blogu šikovného Slováka Andyho, ktorému učarovala rozmanitá chuť Thajska. Jednou z najväčších výhod tejto kuchyne je svižná príprava väčšiny jedál.

RECEPTY PRIPRAVIL, FOODSTYLING A FOTO ANDY DRGOŇ, SPRACOVALA TATIANA KUBICOVÁ

30
minút

OPEČENÁ KARÍ RYŽA S ANANÁSOM A MORČACÍM MÄSOM

4-5 PORCIÍ, PRÍPRAVA 10 MINÚT,
VARENIE 20 MINÚT

• veľký hrnček ryže (jasmínová alebo basmati) • 400-450 g morčacích prs
• 3 strúčiky cesnaku • olej (napríklad sezamový) • čili vločky alebo čerstvé čili papričky • 1 lyžica žltej thai pasty

karí (môže byť bežné korenie karí)

• 1 mrkva • za 2 hrste ružičiek brokolice • 2 lyžice sladkej sójovej omáčky • 2 lyžice ustricovej omáčky • 1 lyžica rybacej omáčky • pol lyžičky bieleho korenia • pol lyžičky kurkumy • 2 vajcia • hrnček kešu orieškov • 1 ananás (podľa chuti stačí aj polovica) • 1 cibuľa • za hrst koriandra

1. Uvarte ryžu al dente. Počas toho opečte na oleji vo woku na drobno nakrájaný cesnak, na kocky nakrájané morčacie mäso a čili.

2. Po pár minútach vyberte mäso z woku, prilejte doň olej a orestujte pastu karí. Pridajte nakrájanú mrkvu a do woku vložte späť morčacie mäso s cesnakom. Podlejte trochou vody a poduste mrkvu s brokolickou.

3. Keď sa voda odparí, pridajte ryžu spolu s omáčkami, korením, kurkumou a opekajte. Pridajte vajcia, z ktorých na boku woku urobte praženicu, a zmiešajte s ryžou.

4. Na záver pridajte kešu oriešky opečené na samostatnej suchej panvici, na malé kúsky nakrájaný ananás a čerstvú cibuľu spolu s koriandrom.

PARADAJKOVÁ POLIEVKA NA THAJSKÝ SPÔSOB

4 PORCIE, PRÍPRAVA 5 MINÚT,
VARENIE 30 MINÚT

- 1 kg paradajok • 1 biela cibuľa
- olej na opekanie • 1 thai čili paprička
- 2-3 cm galangalu (alebo zázvoru)
- 3-4 strúčiky cesnaku • pár stoniek koriandra alebo polovica korienska (pozor, koriенок má silnú chuť)
- 1-2 hrste thajskej bazalky (môže

byť aj klasická) • 250 ml kokosového mlieka • 5-6 kusov badiánu • 1 lyžica palmového alebo trstinového cukru • 150-200 ml zeleninového vývaru alebo vody • 3-4 lyžice rybacej omáčky • 2-3 lyžice sladkej sójovej omáčky • kvapka sezamového oleja • krutóny, jarná cibuľka a opečený sezam na ozdobu

1. Umyté paradajky rozmixujte na hladkú kašu. Ak nemáte k dispozícii vysokorýchlostný mixér, paradajky radšej obarte, stiahnite z nich šupky, a uvarené rozmixujte ponorným mixérom.

2. Na oleji orestujte na drobno nakrájanú cibuľu, čili, galangal (alebo zázvor) a cesnak. Orestované dajte do mixéra k paradajkám, pridajte koriander a bazalku, spolu celé rozmixujte do hladka.
3. Zmes dajte variť. Po zovretí prílejte kokosové mlieko, pridajte badián, cukor a ostatné suroviny. Povarte, až sa dostatočne zredukuje voda a polievka nie je úplne tekutá.
4. Na tanieroch ju ozdobte krutónmi, jarnou cibuľkou a opečeným sezamom spolu s opečenou cibuľkou. Táto kombinácia dokonalo pozdvihne chuť paradajok.



***Pripravil pre vás
Andy Drgoň***

Viac receptov z thajskej
kuchyne nájdete
na jeho Instagrame
@thainechsapaci

35
minút

60
minút



HOVÄDZIE MÄSO NA BAZALKE

3 AŽ 4 PORCIE, PRÍPRAVA 15 MINÚT,
VARENIE 45 MINÚT

• 400 g hovädzieho mäsa (pliecko alebo sviečkovica) • 200 g jazmínovej ryže • 1 veľká cibuľa • 2 lyžice rastlinného oleja • 4-5 lyžíc kuracieho vývaru • 1 lyžica rybacej omáčky • 2-3 lyžice ustricovej omáčky • 2-3 lyžice bieleho cukru • pol lyžičky bieleho korenia • voda na podliatie • 2 plné hrste bazalky (najlepšie thajskej)

Na marinádu:

• 1 strúčik cesnaku • 2-3 cm galangalu

(prípadne zázvoru) • štipka bieleho korenia • pol lyžice bieleho cukru • štipka soli • štvrt lyžičky mletého badiánu • 2 lyžice sladkej sójovej omáčky • 2 lyžice ustricovej omáčky

1. Mäso nakrájajte na čo najtenšie plátky. Pripravte marinádu: Do maziara dajte cesnak a na drobno nakrájaný galangal alebo zázvor. Dostatočne popuňte a pridajte biele korenie, cukor, soľ, mletý badián, sójovú omáčku spolu s ustricovou omáčkou. Marinádu prelejte do misky, pridajte mäso a nechajte päť minút odležať.
2. Uvarte jazmínovú ryžu podľa návodu na obale.
3. Olej rozpáľte vo woku, pridajte nakrá-

janú cibuľu a opečte do zlatista. Do rozpáleného oleja s cibuľou pridajte marinované mäso a nechajte karamelizovať. Mäso na dobre rozpálenom oleji stačí opekať minútu až dve z oboch strán. Otáčajte kliešťami, aby sa plátky dôkladne opiekli.

4. Keď je mäso opečené, pridajte kurací vývar, rybaciú a ustricovú omáčku. V prípade, ak vám ostala marináda, môžete ju priliať k mäsu. Pridajte cukor, štipku korenia a nechajte opäť karamelizovať. Ak by sa vzniknutá omáčka rýchlo odparovala, prilejte trochu vody. Treba však dávať pozor na množstvo pridanej vody, aby omáčka nebola príliš tekutá. Odstavte z ohňa, ešte do horúceho jedla pridajte bazalku a dôkladne premiešajte.

KREKETOVÝ PAD THAI BURGER

4 PORCIE, PRÍPRAVA 15 MINÚT + ODSÁTIE,
VARENIE 10 MINÚT

Na krevetový burger:

• 10-12 väčších kreviet • 2-3 strúčiky cesnaku • 1 väčšia šalotka alebo červená cibuľa • pol hrste čerstvého koriandra • 1 čili paprička • 2 lyžice rybacej omáčky • 1 lyžica šťavy z limetky

Na omáčku:

• 150 až 200 ml kokosového mlieka

• 2 lyžice tamarind pasty alebo pretlaku (nemusí byť) • 1 lyžička čili omáčky • 2 lyžice arašidového masla • 1 lyžica rybacej omáčky • 2 lyžice palmového alebo trstinového cukru

Na podávanie:

• 4 žemle na burger • 4 volské oká • hrst mungo klíčkov • hrst mrkvy nakrájanej na julienne pásiky • 2-3 jarné cibulky • koriander • arašidy

1. Tretinu kreviet s cesnakom, so šalotkou, s koriandrom, čili a dvomi lyžicami rybacej omáčky a šťavy z limetky nahrubo pomixujte alebo posekajte.

2. Nechajte odstáť 20 minút v chlade. Do zmesi pridajte na väčšie kúsky nakrájané zvyšné krevety. Rozpáľte gril, zo zmesi vyformujte burger hrubý približne 1,5 cm a opekajte na nižšom stupni z oboch strán.

3. Pripravte omáčku: Zahrejte kokosové mlieko a pridajte tamarind pastu, čili omáčku, arašidové maslo, 1 lyžicu rybacej omáčky a cukor. Miešajte, kým sa cukor nerozpustí. Vznikne omáčka na poliatie krevetového burgeru.

4. Na prekrojenú žemľu navrstvite krevetový burger, omáčku, volské oko, klíčky, mrkvu s cibuľkou, koriandrom, opečené arašidy a prikryte druhou polovicou žemle.

25
minút

kuchynovo.sk

DARČEKOVÁ
POUKÁŽKA

v hodnote
100€

Láska ide
cez kuchyniu!



+ 421 901 744 744 kuchynovo.sk www.kuchynovo.sk Darčeková poukážka je platná do 31. 12. 2023.

SÚŤAŽ

Navarte jednu z týchto večerí a do **30. decembra** nám pošlite jej fotografiu na redakcia.dobrejedlo@newsandmedia.sk s heslom **MOJA VEČERA**. Pridajte aj krátku radu, ako ste tento recept vylepšili. Za tú, ktorá nás zaujme najviac, pošleme **darčekovú poukážku** Kuchynovo.sk v hodnote **100 eur!**



35
minút

KURACIE SATAY

4 AŽ 6 PORCIÍ, PRÍPRAVA 20 MINÚT
+ MARINOVANIE, VARENIE 15 MINÚT

• 3-4 kuracie prsia • limeta
na podávanie

Na marinádu:

• 2 šalotky alebo 1 malá cibuľa
• polovica čerstvej červenej papriky
• 1 lyžica citrónovej trávy (čerstvej
alebo sušenej) • 5 cm galangalu
(alebo zázvoru) • 3 strúčiky cesnaku
• 2 lyžice mletého koriandra alebo pol
hrste čerstvého • 1 lyžička kajenského
korenia • 2 lyžičky mletej rasce • pol
lyžičky sušenej kurkumy • 3 lyžice
tmavej sójovej omáčky • 4 lyžice
rybacej omáčky • 2 lyžice rastlinného
oleja (napríklad sezamového)

Na dresing:

• 1 plná šálka arašidov • 1-2 strúčiky
cesnaku • pol lyžičky tamarind pasty
• 2 lyžice hnedého trstinového cukru
• pol lyžičky kajenského korenia
• 50-70 ml kokosového mlieka
• 1 lyžička čili omáčky • pol lyžice
sladkej sójovej omáčky • 1-2 lyžice
rybacej omáčky (podľa chuti)
• 2 lyžičky sezamového oleja

1. Pripravte marinádu na mäso: Nakrá-
jajte na menšie kúsky šalotku, červenú
papriku, citrónovú trávu a galangal (alebo
zázvor) na menšie kúsky. Do mixéra
postupne vložte všetky zvyšné ingre-
diencie na marinádu a mixujte do hladkej
konzistencie.

2. Kuracie prsia nakrájajte na plátky ale-
bo kocky, naložte do pripravenej marinády

a nechajte v chladničke marinovať 3 až 5
hodín (nie je potrebné, ak chcete podávať
okamžite).

3. Pripravte dresing z arašidov: Za stáleho
miešania opečte arašidy na miernom
ohni. Vychladnuté arašidy vložte spolu
s ostatnými ingredienciami na dresing
do mixéra a rozmixujte na jemnú pastu.

Ak je hmota príliš slaná, pridajte 1 lyžicu
kokosového mlieka, ktoré zjemní chuť.

4. Marinované kuracie plátky napichávaj-
te na drevené špajdle. Treba dávať pozor,
aby marináda zostala na mäse. Na mier-
ne rozpálenom oleji postupne opekajte
pripravené mäso z oboch strán. Vhodnejší
než rovná panvica, je vrúbkovaný gril.

5. Satay podávajte teplé a namáčajte
v pripravenej arašidovej omáčke a po-
kľapkané šťavou z limety. Ako príloha sa
k satay hodí ryža.