

## Recept na "kuřecí čínu"

V tomto receptu jsou suroviny počítané na 4 porce, resp. na 400g masa. Pokud budete připravovat jiný počet porcí, tak si jednotlivé suroviny přepočítejte ve správném poměru. **U některých surovin uvádím i alternativu, kterou je možné nahradit tu původní doporučovanou.**



### Čerstvé suroviny

- 400 g kuřecího maso (*prsní řízky*)
- 1 ks větší mrkve (*na plátky*)
- 1 ks větší cibule (*na měsíčky*)
- 1 ks červené papriky (*na čtverečky*)
- 1 ks zelené papriky (*na čtverečky*)
- ½ hlávky čínské zele (*na proužky*)
- 2 ks jarní cibulky (*bílou část na větší kolečka, zelenou část na podélné nudličky*)
- 6 stroužků česneku (*nadrobno*)
- 2 ks čerstvé červené chilli papričky (*nadrobno*)
- 1 lžice [světých sezamových semínek](#)
- 8 lžic stolního nebo [rýžového oleje](#)

## Suroviny na marinádu

### doporučené

- 1 lžička jedlé sody
- 1 lžička [sezamového oleje](#)
- 1 lžíce [rýžového vína](#)
- ½ lžičky [bílého pepře](#)
- 2 lžičky [tmavého cukru](#)
- ½ lžičky soli
- 1 lžíce kukuřičného škrobu
- 1 lžíce [ústřicové omáčky](#)
- ½ lžičky [glutamátu sodného](#)
- 2 lžíce vody

### alternativa

- vaječný bílek
- stolní olej
- suché cherry
- černý pepř
- cukr krystal
- [rybí omáčka](#)
- [tapiokový škrob](#)
- [světlá sójová omáčka](#)
- bez glutamátu

## Suroviny na omáčku

### doporučené

- 100 ml kuřecího vývaru
- 2 lžíce [ústřicové omáčky](#)
- 2 lžičky [rýžového vína](#)
- 2 lžičky klasického kvasného octu
- 1 lžička [sezamového oleje](#)
- 1 lžička [tmavé sójové omáčky](#)
- 2 lžičky [tmavého cukru](#)
- ¼ lžičky soli
- ¼ lžičky [bílého pepře](#)
- 2 lžičky kukuřičného škrobu

### alternativa

- voda
- [světlá sójová omáčka](#)
- suché cherry
- [tmavý rýžový ocet Chinkiang](#)
- stolní olej
- [světlá sójová omáčka](#)
- cukr krystal
- [rybí omáčka](#)
- černý pepř
- [tapiokový škrob](#)

## Pracovní postup

### Příprava

1. Kuřecí maso nakrájejte na stejně velké plátky (5 - 8 mm) a vložte do misky.
2. Do misky s masem přidejte všechny **suroviny na marinádu**, důkladně promíchejte a odložte do lednice.
3. Nakrájejte jednotlivé druhy zeleniny a připravte je do misek vedle sporáku.
4. Ve větším hrnečku si připravte základní omáčku smícháním **surovin na omáčku**.
5. Vyndejte naložené maso z lednice a připravte ho ke sporáku.

### Smažení masa

1. Rozehřejte pánev wok a přidejte do ní **3 lžíce oleje**.
2. Jakmile bude olej v pánvi rozpálen, vložte do ní **polovinu (200 g) naloženého masa**.

3. Maso smažte na prudkém ohni po dobu cca 1–2 minuty. Až do zhnědnutí a zatažení povrchu masa.
4. Po usmažení maso vyndejte z pánve do misky a proces smažení masa opakujte i u druhé poloviny.

### Dokončení

1. Do pánve přidejte **1 lžíci** oleje a rozpalte na střední výkon.
2. Přidejte polovinu množství **chilli papričky a stroužků česneku**. Nechte rozvonět maximálně 10 vteřin.
3. Zvyšte výkon sporáku a dále do pánve vložte **polovinu nakrájené cibule, mrkve a bílé části jarní cibulky**. Smažte 20 vteřin.
4. Dále do pánve vložte polovinu nakrájené **zelené a červené papriky a čínského zelí**. Smažte dalších 20 vteřin.
5. Následně do pánve se zeleninou vložte **polovinu usmaženého masa** a důkladně promíchejte.
6. Do woku se směsí masa a zeleniny nyní nalijte **polovinu připravené základní omáčky**. Omáčku lijte po stěnách pánve.
7. Promíchejte a smažte po dobu 1 minuty, dokud omáčka nezhoustne.
8. Zmírněte sporák na minimum a do pánve přidejte **zelenou část jarní cibulky a světlá sezamová semínka**.
9. Připravenou kuřecí směs ještě naposledy promíchejte a ihned servírujte.
10. Celý proces dokončení **opakujte i s druhou polovinou** připravených surovin.