

## **Thajská kuchyně pro starší děti**

---

- **JARNÍ ZÁVITKY**
  - **THAJSKÁ KUŘECÍ POLÉVKA**
  - **PAD THAI NUDLE S KUŘECÍM MASEM**
  - **BANÁN NA KARMELU S KOKOSEM**
- 



## JARNÍ ZÁVITKY



### Ingrediencie

- 5 listů kulatého rýžového papíru 1 x balení uzeneho tofu
- 100 g bílého zelí ústřičná omáčka
- 100 g mrkve 1 x rýžové nudle
- 1 x pórek



### Příprava

Postup přípravy:

1. Zelí, mrkev a pórek nakrájíme na tenké nudličky a tofu na kostky.
2. Rýžové nudle zalijeme studenou vodou cca na 30 minut.
3. Zeleninu zprudka orestujeme na pánvi a pro zajímavější chuť můžeme použít sezamový olej.
4. Přidáme předem namočené rýžové nudle a ústřičnou omáčku. Restujeme, dokud nudle nezměknu.

Postup kompletace:

Rýžový papír krátce namočíme do vody, naplníme požadovaným množstvím směsi se zeleninou a nudlemi, přehneme okraje a napevno zarolujeme. Servírujeme se sladkokyselou, thajskou nebo sladkou chilli omáčkou.



### Počet porcí

4-6 porcí



### Doba přípravy

45 minut



# THAJSKÁ KUŘECÍ POLÉVKA



## Ingrediencie

- Co k tomu potřebujeme:
- 1,5 l kuřecího vývaru 30 g třtinového cukru
- 400 g kuřecích prsou 30 g rybí omáčky
- 40 g shitaké 2 x červená chilli paprička
- 1 x zázvor Thajská bazalka
- 400 ml kokosového mléka limetková šťáva
- 1x rýžové nudle 2 x jarní cibulka



## Příprava

Postup přípravy:

1. Kuřecí maso nakrájíme na nudličky.
2. Shitaké namočíme na 10 min do vody.
3. Zázvor oloupeme a nakrájíme na tenké plátky.
4. Jarní cibulku nakrájíme na tenké kousky.
5. Rýžové nudle namočte na 30 minut do horké vody

Postup kompletace:

Kuřecí vývar přivedte k varu, následně do něj dáme nakrájené kuřecí maso, shitaké a povaříme na mírném plameni asi 10 minut. Následně přidáme zázvor, kokosové mléko, limetkovou šťávu, rybí omáčku, rýžové nudle, jarní cibulku, dochuťte, posypte jemně nakrájenou limetkovou kůrou, na nudličky pokrájenou chilli papričkou a lístky bylinek a ihned noste na stůl.



## Počet porcí

4-6 porcí



## Doba přípravy

50 minut



## PAD THAI NUDLE S KUŘECÍM MASEM



### Ingrediencie

- Co k tomu potřebujeme:
- 1 balení rýžových nudlí cukr
- 300 g kuřecího masa světlá sójová omáčka
- 1 svazek jarní cibulky rybí omáčka
- 1/2 póru 2 stroužky česneku
- 100 g sójových klíčků mrkev
- 3 lžice slunečnicového oleje 2 limetky
- tamarindová omáčka 100 g arašídů
- vejce



### Příprava

Postup přípravy:

1. Nudle zalijeme studenou vodou na dobu 30 minut.
2. Arašídů nasekáme na hrubo a opražíme je na pánvi na nasucho (bez oleje)
3. Nasekáme česnek a jarní cibulku nakrájíme nadrobno.
4. Mrkev a pórek nakrájíme na tenké proužky.
5. Maso nakrájíme na tenké proužky.
6. Všechny ostatní suroviny si připravíme poblíž sporáku.

Postup kompletace:

Ve woku rozpálíme olej na maximum. Do pánve vložíme kuřecí maso a až se zatáhne, přidáme česnek a vajíčko. Pak přijdou na řadu nudle a zelenina. Směs dochutíme cukrem, tamarindovou omáčkou, sójovou omáčkou. Směs mícháme a prohazujeme, dokud nám nezměknou nudle a v poslední minutě přidáme nejmenno nakrájenou jarní cibulku a sójové klíčky. Naposledy důkladně promícháme a odstavíme z ohně.

Servírujeme s opraženými arašídů, pokapané limetkovou šťávou.



### Počet porcí

4 osoby



### Doba přípravy

1 hodina



## BANÁN NA KAMELU S KOKOSEM



### Ingrediencie

- 4 x banán
- 150 g hnědého cukru
- 2 x pomeranč
- 100 g strouhaného kokosu
- šlehačka



### Příprava

Postup přípravy:

1. Banán oloupeme a rozpůlíme
2. Pomeranč rozpůlíme

Postup kompletace:

Na pánvi si rozpustíme hnědý cukr – vytvoříme karamel. Vložíme šťávu ze dvou pomerančů, promícháme a vložíme banány, které v karamelu cca 3 minuty podusíme. Banány vyjmeme, zalijeme trochou karamelové omáčky, posypeme kokosem a servírujeme se šlehačkou.



### Počet porcí

4 osoby



### Doba přípravy

25 minut

