

Máte doma pánev wok?



Z Číny do celého světa

Do zbytku světa, počínaje Indií a Blízkým východem, se pánev wok dostala díky kočovným Mongolům. O její užitečnosti svědčí fakt, že Mongolové na svých cestách přebírali z různých kultur jen to nejlepší. Pokud si tedy vybrali wok, měla tato pánev zásadní význam již v tehdejší době. Dnes najdete v každé domácnosti jihovýchodní Asie woků hned několik.

Co je wok?

Wok je **široká a hluboká pánev, která slouží současně jako hrnec**. K její propagaci v moderní kuchyni přispěli čínští kuchaři, kteří její použití rozšířili po celém světě.

Materiály se různí

Materiál, ze kterého se pánev wok vyrábí, se různí. **Tradiční a nejlépe cenově dostupné woky jsou vyrobeny z masivní černé oceli.** Z dalších materiálů sloužících k výrobě této kouzelné pánve můžeme jmenovat **například ušlechtilou ocel** s teflonovým či jiným nepřilnavým povrchem. **Klasický wok je opatřen dvěma rukojetěmi.** Menší pánve se vyrábějí s jedním velkým madlem podobným tomu, jaké mají evropské pánve. **Nezbytným doplňkem je kulatá poklice, případně půlkulatá mřížka** na vaření pokrmů v páře nebo ohřívání.

Použití a údržba pánve wok

Její zvláštní kotlíkový tvar umožňuje přípravu většího množství surovin na menším množství tuku. Při vaření, ale i údržbě se nesmí používat žádné kovové či ostré předměty. Mohly by pánev poškrábat a poničit její nepřilnavý povrch. Pánev by tak přišla o svou hlavní funkci a byla by znehodnocena. **Při údržbě použijeme jen malé množství jemného saponátu a horkou vodu.** Rozhodně **nepoužíváme prášek na nádobí nebo drátěnky.** Pánve wok nikdy také **nemyjeme v myčce,** poškodili bychom jejich nepřilnavý povrch.

Zdravý způsob vaření

Ve woku dokážeme připravit jak tradiční asijské pokrmy, tak třeba i celé kuře. Je to opravdu univerzální kuchyňská nádoba. Vaření v této pánvi znamená použití mnohem menšího množství oleje, a tím je příprava pokrmů v něm mnohem zdravější. Pokrmy jsou nejen zdravé a zachovávají si i při tepelné úpravě většinu vitamínů, ale jsou i velice chutné. **K zachování vitamínů dochází díky použitému materiálu - pokrm se nepřichytává.** Navíc hospodyňky se při tomto vaření nenadřou a nestráví v kuchyni řadu zbytečného času. Tepelná úprava pokrmů je rychlá a díky nepřilnavému povrchu se jídlo nepřipaluje. Zeleninové pokrmy se zpravidla připravují do deseti minut.

Co lze v pánvi wok připravit?

Hodí se k velmi rychlé úpravě masa či zeleniny. Pánev je univerzální a slouží k vaření, dušení či smažení. Lze ji použít **na přímém ohni, ale též na elektrickém či plynovém sporáku.**

Vybrali jsme pro vás několik zajímavých receptů, které určitě stojí za vyzkoušení:

Kuře Kung Pao

4 kuřecí prsní řízky, 1 lžička škrobové moučky, 5 lžic oleje, 1 lžička mletého zázvoru, sůl, 3 lžíce sójové omáčky, arašídy

Kuřecí prsa nakrájíme na jemné nudličky a poprášíme je škrobovou moučkou. Ve woku rozpálíme olej a maso asi 4 minuty opékáme. Pak přidáme sójovou omáčku smíchanou se zázvorem. Promícháme a restujeme, dokud maso nezměkne. Na závěr přidáme oloupané a opražené arašídy. Ideální přílohou je rýže a zeleninový salát.

Thajské krutí nudličky v kokosovém mléce

600 g krůtích prsou, 1 červená paprika, 250 g jarní cibulky, svazek bazalky, 400 ml kokosového mléka, 1 lžička žluté kari pasty, 2 lžičky sójové omáčky, lžička cukru

Krůtí prsa nejprve opláchneme a osušíme. Pak je přes vlákna nakrájíme na tenké plátky a následně na jemné nudličky. Papriku zbavenou semen nakrájíme na nudličky, jarní cibulku na kolečka. Polovinu bazalky nasekáme najemno. Ve woku přivedeme k varu kokosové mléko s kari pastou, povaříme asi minutu, poté přidáme krůtí prsa a dusíme asi 4 minuty. Poté do pánve přidáme nakrájenou zeleninu a zvolna dusíme další 3 minuty. Nakonec přidáme nasekanou bazalku, sójovou omáčku a cukr. Servírujeme posypané zbytkem bazalky.

Kuřecí pánev s chilli omáčkou

600 g kuřecích nebo krůtích prsíček, 2 lžičky solamylu, sójová omáčka, 300 ml rajského protlaku, sůl, pepř, chilli, 1 cibule, olej na pánev

Kousky masa smícháme se solamylem a sójovou omáčkou. Necháme odležet v chladu alespoň 30 minut. Na pánvi rozpálíme olej a kousky masa zprudka opečeme. Poté maso vyjmeme z pánve. Na pánev vložíme na kolečka nakrájenou cibuli a zprudka opečeme. Přidáme rajský protlak, sůl, pepř, chilli a vše dobře promícháme. V případě potřeby vzniklou omáčku zahustíme trochou solamylu rozmíchaného ve vodě. Maso vložíme do hotové omáčky a prohřejeme.

Drůbeží prsa v kukuřici

500 g kuřecích nebo krůtích prsou, 2 cibule, 1 větší plechovka kukuřice, 2 rajčata, olej, rybí nebo sójová omáčka, sůl, mletý pepř, chilli

Maso nakrájíme na kostky. Promícháme se dvěma lžicemi oleje, třemi lžicemi sójové nebo rybí omáčky, špetkou pepře, špetičkou chilli a nahrubo pokrájenou cibulí. Necháme nejméně hodinu odpočinout v chladu. Rajčata spaříme vroucí vodou, oloupeme a nakrájíme na kousky. Na pánvi rozežřejeme trošku oleje a maso s cibulí opečme ze všech stran dozlatova a doměkka. Měkké maso osolíme, přidáme scezenou kukuřici a rajčata, promícháme, necháme prohřát a podáváme.