

*Tajemství
thajské
kuchyně*



TAJEMSTVÍ THAJSKÉ KUCHYNĚ

Thajská kuchyně se stala populární po celém světě díky své jedinečnosti a nádherné chuti odvozené z nekonečné škály ingrediencí. Každé thajské jídlo má vlastní typickou chuť díky řadě vybraných přísad, stejně jako pečlivému procesu přípravy a vaření. Tyto přísady a způsob přípravy pak znamenají, že thajská jídla jsou skutečným potěšením pro všechny smysly a spojují v sobě celou škálu vůní a chutí, ať už je to navinulost, slanost či sladkost, nemluvě už o bohaté chuti kokosového mléka či ostrosti chilli papriček. Všechny tyto přísady přispívají k barvám a chutím thajských jídel a popularitě thajské kuchyně jak mezi Thaiji, tak mezi cizinci.

Různorodost a škála přísad, jako jsou bylinky a koření, které v thajských jídlech najdeme, vedla také k tomu, že je thajská kuchyně v zahraničí široce pojímána jako kuchyně zdravá. Tak se například kari massaman díky své bohaté, kořeněné chuti, která vyhovuje cizincům, stalo nejpopulárnějším jídlem v thajských restauracích v zahraničí. Krom proslulého kari massaman je tu i řada dalších jídel, která jsou v zahraničí proslulá a která se stala značkovými jídly thajské kuchyně. Patří k nim třeba Tom Yum Gung (pikantní navinulá polévka s krevetami), Pad Thai (ploché smažené rýžové nudle v thajském stylu), Som Tam (salát z papáji), Gaeng Khiao Wan (zelené kari), Khao Pad (smažená rýže v thajském stylu) a Nam Tok Moo (pikantní salát s vepřovým masem po thajsku). A seznam se stále prodlužuje i díky tomu, že stále více a více lidí poznává thajskou kuchyni. Například pokrm Pad See Ew (rychle smažené nudle se sladkou sójovou omáčkou po thajsku) získává stále větší popularitu.

Thajsko má navíc čtyři regionální styly vaření podle svých čtyř geografických oblastí. Každá regionální kuchyně má své specifické vlastnosti, založené na místních poznacích a chutích. Kuchyně jihu Thajska je silně kořeněná a takřka každému jídlu tu vévodí kurkuma. Toto koření napomáhá i při hojení žaludečních vředů. Sever země, hornatý a s chladnějším klimatem, vyžaduje sytější jídla, která tělo zahřejí.

Severovýchodu země, v oblasti zvané Isaan, vládnu dvě chutě: slanost a kořeněnost. Hlavní přílohou k tamním jídlům je také lepavá rýže. A nakonec střední oblast, která je gastronomicky nejbohatší, má přístup k ingrediencím ze všech koutů země a najdeme tu širokou škálu jídel od drobných pochutin k chilli omáčkám, dipům, různým druhům kari jídel (ať už s kokosovým mlékem, nebo bez něj), pikantním salátům Yum a thajským dezertům.



Usměvavé tváře, pozdrav „wai“, thajské jídlo, thajský box, thajské masáže a exotická thajská architektura, to jsou příklady všeobecně známých pilířů thajské kultury. Mezi nimi je to nejspíše právě thajské jídlo, které se stalo jakousi „globální značkou“. Thajsko je zemí, která do celého světa vyváží zemědělské a potravinářské produkty a tak je projekt *Thajské jídlo do celého světa* (Thai Food to the World) klíčovou prioritou thajské vlády při jejích propagačních aktivitách v zahraničí.

V posledních letech věnovala thajská vláda nemalé úsilí a zdroje propagaci Thajska coby „kuchyně světa“. Podařilo se jí zvýšit jak počet thajských restaurací v zahraničí, tak exportní objem thajských jídelních a potravinářských produktů. Aby podpořila tento vzestup, rozhodla se Thajská nadace ve spolupráci s thajským ministerstvem zahraničí vydat pro milovníky thajského jídla na celém světě *Tajemství thajské kuchyně*, jednoduchou, uživatelsky vstřícnou kuchařku.

Tato kuchařka představuje některá jídla doporučená CNNGo v seznamu „50 nejlahodnějších jídel světa“ od čtyř proslulých thajských kuchařů (tři jsou z Thajska a jeden z Austrálie). Všechna jídla jsou lahodná a na přípravu snadná. Veškeré přísady lze snadno sehnat v obchodech s asijskými potravinami.

Tato kuchařka vyšla doposud ve třech jazycích, angličtině, francouzštině španělštině, nyní se přidává i dvojjazyčné česko-anglické vydání. Kuchařku *Tajemství thajské kuchyně* můžete zdarma získat na velvyslanectví thajského království a thajských generálních konzulátech po celém světě. Doufáme tedy, že ode dneška si budete moci vychutnávat thajské chutě nejenom ve vaší místní thajské restauraci, ale i u vás doma.

Thajská nadace
30. září 2012

OBSAH

Gaeng Massaman Nua (Hovězí kari Massaman)	6
Pad Thai Gung Sod (Smažené nudle s krevetami po thajsku)	8
Som Tam (Thajský salát z papáji)	10
Tom Yum Gung (Pikantní navinulá polévka s krevetami)	12
Nam Tok (Ostrý kořeněný salát z grilovaného vepřového)	14
Gaeng Khiao Wan (Zelené kuřecí kari)	16
Pad See Ew Gai (Rýžové nudle s kuřetem a tmavou sójovou omáčkou)	18
Khao Pad Pu (Smažená rýže s krabím masem)	20
Tom Ka Gung (Polévka s krevetami, kokosem a galangalem)	22
Pu Ja (Smažené krabí maso)	24
Chu Chee Pla (Smažená ryba s červenou kari pastou)	26
Yum Nua Yang A-ngun (Pikantní navinulý salát z grilovaného hovězího s hrozny)	28
Gung Pad Prik Daeng (Krevety s červenými chilli papričkami)	30
Bua Loy Sam Si (Tříbarevné rýžové knedlíčky v kokosovém mléce)	32
Pla Pla Salmon (Thajský salát z lososa)	34
Yum Yai (Tradiční thajský salát)	36
Tom Jiew Nua (Ostrá thajská hovězí polévka)	38
Tod Man Pla (Smažené rybí placičky)	40
Gai Yang (Grilované kuře po thajsku)	42
Guay Tiew Sukhothai (Nudle ve stylu Sukhothai)	44
Tub Tim Grob (Vodní kaštany v kokosovém mléce)	46
Gaeng Hung Lae Moo (Severské vepřové kari se zázvorem a nakládaným česnekem)	48
Pad Cha Talay (Směs osmažených mořských plodů s chilli papričkami, grachai, thajskou bazalkou a listy kmínu)	50
Nam Prik Prik Thai Orn (Ostrá chuťovka z čerstvého zeleného pepře, krevetové pasty a sušených ryb)	52
Yum Makhua Yao Gung Maenam Pao (Salát z grilovaných lilků s říčními krevetami)	54
Yokmani (Tapiokové perličky ovoněné pandánem)	56
Larb Ped (Pikantní nasekaná kachna)	58
Mi Grob Chao Wang (Smažené nudle ve sladkokyselé omáčce)	60
Gung Pad Nam Makham Med Mamuang Himmaphan (Krevety s tamaríndovou omáčkou a kešu oříšky)	62
Pla Sam Rod (Smažená ryba se sladkou, pikantní a kyselou omáčkou)	64
Ma Ho (Cválající koně)	66
Kanom Maw Gaeng (Pečené fazolky mungo v kokosovém krému)	68
Medailonky šéfkuchařů	70
Ingredients	78

GAENG MASSAMAN NUA

Hovězí kari Massaman

INGREDIENCE NA KARI

300 g hovězího masa (tzv. falešná svíčková)
40 g kari pasty Massaman
100 g kokosové smetany
300 g kokosového mléka
250 g vývaru
50 g pražených arašídů
100 g brambor
100 g cibule
30 g palmového cukru
2 lžice tamarindové šťávy
1 lžička soli
3 g kardamomu
2 g bobkového listu

INGREDIENCE NA KARI PASTU MASSAMAN

100 g sušených chilli papriček
2 lžičky mletého pepře
½ hrnku nakrájené šalotky
4 lžičky opražených mletých semínek koriandru
¼ hrnku nasekaného česneku
2 lžičky opraženého mletého římského kmínu
2 lžičky nasekaného galangalu
½ lžičky opraženého mletého hřebíčku
½ hrnku nasekané citronové trávy
½ lžičky opraženého mletého muškátového oříšku
2 lžičky nastrouhané kůry kafiřové limety
½ lžičky opražené mleté skořice
2 lžičky nasekaného kořínku koriandru
½ lžičky opraženého mletého kardamomu
4 lžice soli
12 g muškátového květu
2 lžičky pasty z grilovaných krevet

PŘÍPRAVA

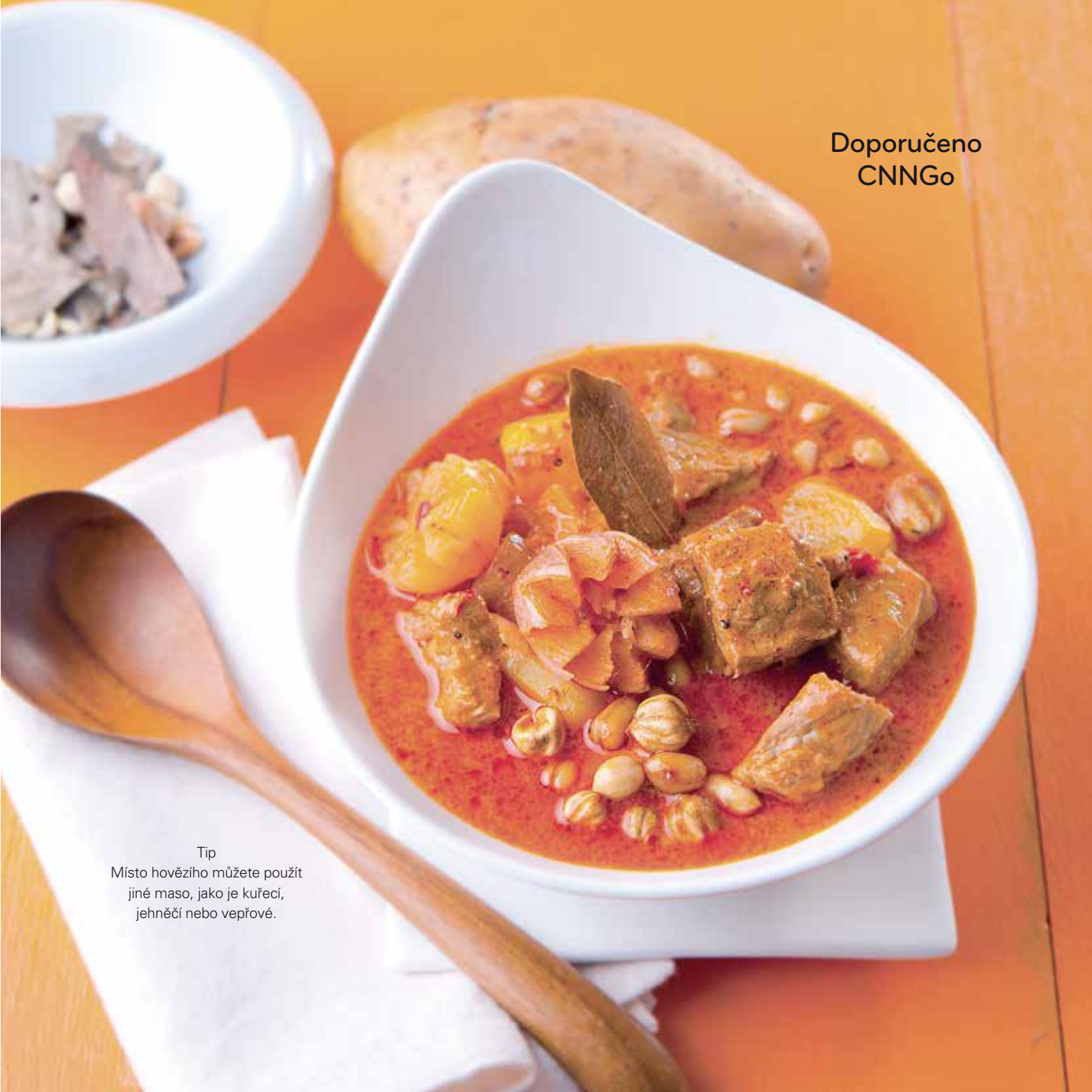
1. Kokosovou smetanu povařte na mírném plameni, až se začne oddělovat. Pak přidejte kari pastu Massaman a promíchejte, až se směs rozvoní. Kokosové mléko rozdělte na dvě části, první promíchejte s kokosovou smetanou s kari směsí. Až se začne směs vařit, přidejte hovězí maso a zbytek kokosového mléka.
2. Přidejte vývar a uveďte do varu. Přidejte následující: karadamom, bobkový list, pražené arašidy a brambory. Zlehka povařte, až budou maso a brambory měkké, pak ochuťte solí, palmovým cukrem a tamarindovou šťávou.
3. Přidejte cibuli a povařte, až kari zhoustne.

Sladké brambory



Doporučeno
CNNGo

Tip
Místo hovězího můžete použít
jiné maso, jako je kuřecí,
jehněčí nebo vepřové.



PAD THAI GUNG SOD

Smažené nudle s krevetami po thajsku

INGREDIENCE

- 1 malé balení středně širokých plochých nudlí nebo sójových nudlí (namočených ve vodě, až zvláční)
- ½ hrnku sójových výhonků
- 1 vejce
- 1 lžička nasekaných pražených arašídů
- 1 lžička nasekaného nakládaného tuřínu
- ¼ hrnku česnekové pažitky (nakrájené na 2,5cm kousky)
- ¼ hrnku tofu (nakrájeného na malé kostičky)
- ½ lžičky osmaženého česneku
- 1 lžička osmažených sušených krevet
- 2 lžičky sójového oleje na smažení

INGREDIENCE NA OMÁČKU

- 2 lžičky citronové šťávy
- 4 lžičky cukru
- 2 lžičky tamarindové šťávy
- 2 lžičky rybí omáčky
- ½ lžičky mletých chilli papriček

PŘÍPRAVA

- Scedte nudle.
- Do kastrolu dejte cukr, rybí omáčku, tamarindovou šťávu, citronovou šťávu a mleté chilli papričky. Zlehka povařte, až omáčka zhoustne.
- V pánvi na smažení rozehřejte olej. Přidejte osmažený česnek, osmažené sušené krevety, tofu a nasekaný nakládaný tuřín. Promíchejte, až se směs rozvoní. Přísady shrňte k jedné straně pánve.
- Do pánve vyklepněte vejce a důkladně ho rozmíchejte. Pak přidejte nudle a do pánve vlijte trochu připravené omáčky. Promíchejte, až se nudle vysuší a smíchejte vše dohromady. Do pánve vlijte zbylou omáčku. Pak přidejte sójové výhonky, česnekovou pažitku a nasekané pražené arašidy. Podávejte na talíři.

Česneková pažitka



Doporučeno
CNGo

Tip
Až budete smažit
vejce, doporučuje se,
aby bylo hodně osmažené,
téměř křupavé a s lehce
přismahlou vůní.

SOM TAM

Thajský salát z papáji

INGREDIENCE

- 200 g nastrouhané zelené syrové papáji
- 4 g malých stroužků česneku
- 3 g malé chilli papričky
- 40 g cherry rajčat
- 30 g zelených fazolek
- 2 lžice opražených arašídů
- 1 lžice sušených krevet
- 1 lžice rybí omáčky
- 20 g palmového cukru
- 1 ½ lžice citronové šťávy

PŘÍPRAVA

1. V hmoždíři utřete chilli papričky a česnek. Přidejte zelené fazolky, palmový cukr, rybí omáčku, sušené krevety a citronovou šťávu a utřete je s ostatními přísadami.
2. Přidejte zelenou papáju, rozpůlená cherry rajčata a arašidy.
3. Podávejte na talíři.

Papája



Doporučeno
CNNGo

Tip

Doporučuje se papáju nakrájet nebo nastrouhat na velmi jemné proužky, aby lépe nasákla pikantní zálivku. Když nastrouhanou papáju ponecháte chvíli v ledničce, bude křupavá.



TOM YUM GUNG

Pikantní navinulá polévka s krevetami

INGREDIENCE

- 4 krevety
- 100 g houby enoki
- 1 stvol nasekané citronové trávy
- 2 kousky galangalu nakrájené napříč na tenké plátky
- 1 kořínek koriandru
- 3 listy kafiřové limety
- 625 ml vývaru
- 10–15 rozetřených malých chilli papriček
- 5 lžic rybí omáčky
- 5 lžic citronové šťávy
- 1 svazek koriandru

PŘÍPRAVA

1. Krevety opláchněte. Odstraňte krunýřky. Krunýřky, krevetový olej a krevety dejte zvlášť.
2. Vývar uveďte do varu a pak do něj přidejte krunýřky krevet. Znovu uveďte do varu.
3. V pánvi na smažení rozeďte trochu oleje. Pak přidejte olej z krevet a promíchejte. Dejte stranou.
4. Odstraňte střívka z krevet.
5. Vývar uveďte do varu. Přidejte následující: nakrájený galangal, nasekanou citronovou travu a kořínek koriandru.
6. Až bude vývar lehce vřít, přidejte do něj houby, limetové listy, očištěné krevety a promíchaný olej z krevet. Promíchejte, až bude všechno povařené, ozdobte lístky koriandru.

POZNÁMKA

Nejllepší pikantní nakyslá polévka s krevetami má mít vyváženou, navinulou, slanou a kořeněnou chuť. Krevety by měly být čerstvé. Olej z krevet se nesmí připálit.

Citronová tráva



Tip

Pikantní nakyslá krevetová polévka bez thajské chilli pasty a mléka je tradiční recept. Krunýřky krevet je možné napřed opražit. Pokud nemáte rádi v polévce příliš mnoho oleje, není třeba olej z krevet smažit zvlášť podle kroku č. 3. Čerstvě vymačkanou citronovou šťávu si můžete zmrazit na další použití. Polévka by měla být nakyslá, slaná a pikantní, s jemnou vůní citronové šťávy a malých chilli papriček. Krevety by měly mít mléčné zbarvení a olej z nich se nesmí připálit.



Doporučeno
CNGo

NAM TOK

Ostrý kořeněný salát z grilovaného vepřového

INGREDIENCE

- 120 g kvalitního vepřového masa (kotleta nebo kýta by byly nejlepší)
- 5 nakrájených thajských šalotek
- 2 lžice najemno nakrájeného dlouholistého koriandru
- 2 malé lilky tvaru jablek rozkrojené napůl a nakrájené po délce na tenké plátky
- 3 lžice čerstvého koriandru
- 2 na jemné plátky nakrájené jarní cibulky
- 3 lžice čerstvé máty
- asi 1 lžice opražených mletých chilli papriček
- asi 1 lžice mleté opražené rýže
- asi 4 limety, šťáva
- asi 2 lžice kvalitní rybí omáčky

INGREDIENCE NA DOKONČENÍ

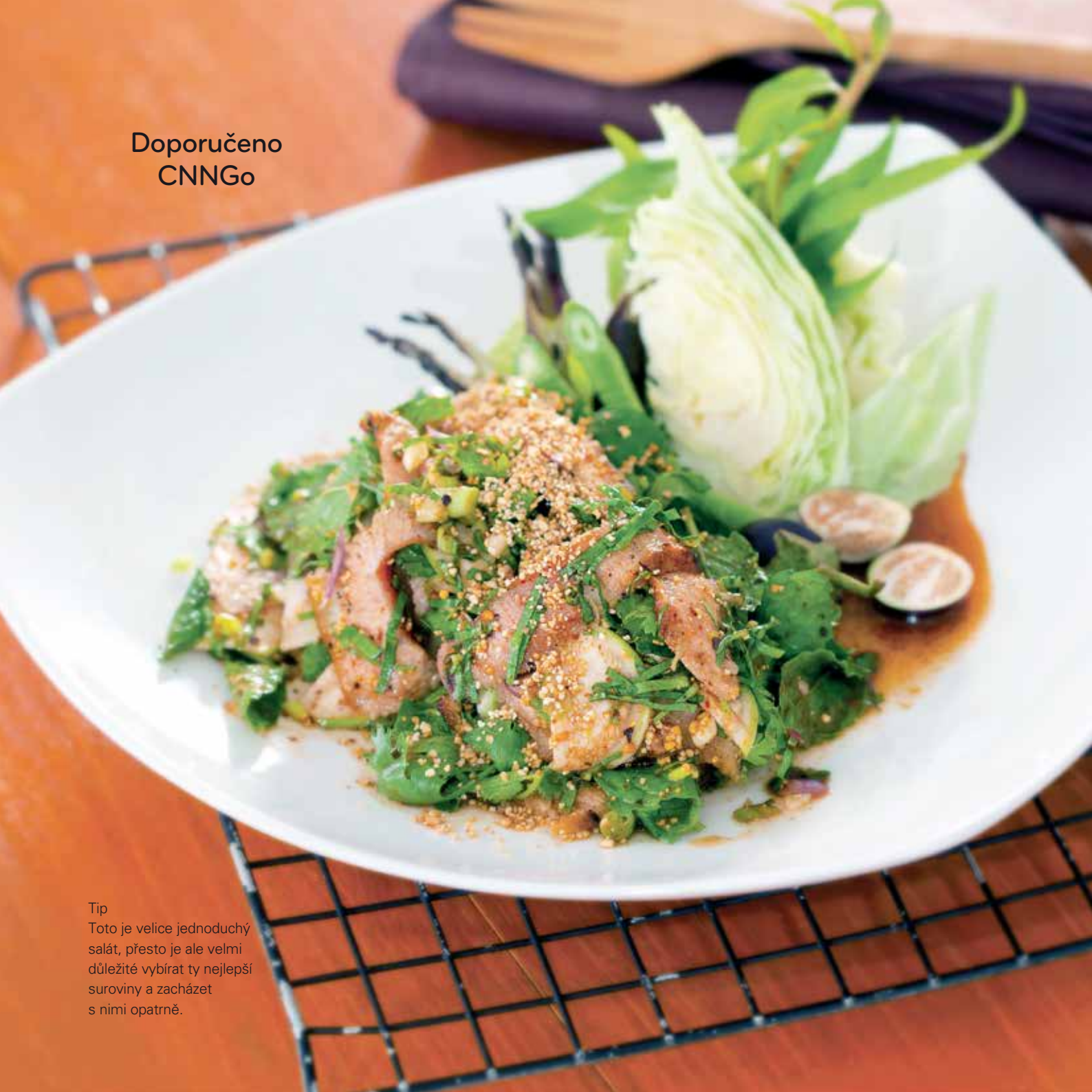
- opražená rýže
- zelí
- zakroucené zelené fazolky
- okurka
- vietnamská máta

PŘÍPRAVA NAM TOK

1. Maso s malým množstvím opraženého mletého chilli krátce marinujte v rybí omáčce. Ogrilujte ho na středním plameni, až bude propečené. Maso nechte odpočinout.
2. Mezitím si připravte zálivku promícháním všech přísad v misce. Zálivka by měla být ostrá, slaná, navinulá a voňavá. Dejte ji stranou.
3. Ve větší misce promíchejte čerstvé bylinky, thajskou šalotku a lilek.
4. Jakmile bude maso odpočaté, nakrájejte ho na elegantní plátky (nezapomeňte krájet přes vlákno) a přidejte je do mísy.
5. Velmi zlehka přidejte zálivku a promíchejte všechny přísady tak, abyste nepomačkali bylinky.
6. Upravte na talíř a ozdobte opraženou rýží, ke straně dejte celé kousky zeleniny a bylinky. Ty zmírňují ostrost salátu.



Doporučeno
CNNGo



Tip
Toto je velice jednoduchý
salát, přesto je ale velmi
důležité vybírat ty nejlepší
suroviny a zacházet
s nimi opatrně.

Hráškový lilek



GAENG KHIAO WAN

Zelené kuřecí kari

INGREDIENCE NA ZELENOU KARI PASTU

- 7–10 malých prik khi nu (ostré thajské zelené chilli papričky)
- 10 opražených semínek koriandru
- 5 opražených semínek římského kmínu
- 10 celých bílých pepřů
- kůra z 1 kafiřové limety
- 2 kořínky koriandru
- 1 lžice oloupaného a na plátky nakrájeného galangalu
- 2 lžice na jemné plátky nakrájené citronové trávy
- 2 cm oloupané červené kurkumy
- 2 lžice oloupané thajské šalotky
- gapi (krevetová pasta) podle chuti
- špetka soli

INGREDIENCE NA KARI

- 2 lžice ručně utřené zelené kari pasty
- 2 kuřecí stehna s kostí rozdělená na kousky velikosti sousta
- 1 hrnek čerstvé kokosové smetany
- asi 1 lžice rybí omáčky
- asi hrnek čerstvého kokosového mléka
- asi hrnek čerstvého vývaru
- 2 lžice nakládaných hráškových lilků
- 2 lilky velikosti jablek bez stopky a rozkrojené na 8 dílků
- 2 lžice mladého palmového srdíčka nakrájeného na elegantní plátky
- 4 limetové listy bez stopky a roztržené na poloviny
- 2 dlouhé červené a 2 zelené chilli papričky rozkrojené po délce, zbavené semínek a nakrájené na 3–4cm proužky
- 2 lžice na jemné plátky nakrájené bílé kurkumy
- 2 lžice listů thajské bazalky

PŘÍPRAVA ZELENÉ KARI PASTY

Na pastu utřete postupně všechny přísady v kamenném hmoždíři podle pořadí, v jakém jsou uvedeny, až vznikne hladká pasta. Je důležité, abyste každou z přísad vždy utřeli opravdu na kašičku, než přidáte další, abyste dosáhli plné, stejnorodé chuti, vůně a konzistence. Poznámka: Z tohoto množství vznikne dostatek pasty na přípravu tří porcí kari.

PŘÍPRAVA KARI

1. V hrnci se silným dnem uveďte čerstvou kokosovou smetanu do varu a na mírném plameni povařte, až se z ní počne oddělovat tuk.
2. Přidejte zelenou kari pastu a smažte na středním plameni za stálého promíchávání, až ucítíte vůni bílého pepře (říká se, že zda je zelená kari pasta hotová, poznáte podle toho, že začnete kýchát).
3. Přidejte rybí omáčku a krátce povařte, pak přidejte kokosové mléko, trochu vývaru a kousky kuřete. Uveďte znovu do varu, pak plamen snižte, aby kari jen jemně vřelo.
4. Přidejte lilky, listy limety a palmová srdíčka a ještě zlehka povařte, až bude vše křehké, ale ne rozvařené. Závěrem přidejte kurkumu, thajskou bazalku a chilli papričky. V této chvíli už dále nevařte, aby bazalka neztratila barvu a vůni.





Doporučeno
CNGo

Tip

Jídlo by mělo být ostré
a slané s jemnou vůní
a přetrvávající sladkostí
čerstvé kokosové smetany.

PAD SEE EW GAI

Rýžové nudle s kuřetem a tmavou sójovou omáčkou

INGREDIENCE

120 ml rostlinného oleje
400 g širokých plochých rýžových nudlí
200 g mangoldu
300 g kuřecích prsou (nakrájených na malé kousky)
4 vejce
45 g cukru
60 g ústřicové omáčky
80 ml světlé sójové omáčky
30 ml tmavé sójové omáčky
4 g mletého pepře
30 g malých stroužků česneku

PŘÍPRAVA JEDNOTLIVÝCH INGREDIENCÍ

Široké ploché rýžové nudle: Čerstvé rýžové nudle jsou často slisované dohromady, doporučuje se je před přípravou oddělit. Dají se koupit i sušené. Sušené nudle namočte do vody pokojové teploty, až zvláchní (pokud byste je namočili do horké vody, při vaření by se rozpadly na kousky).
Mangold: Pokud máte velký thajský mangold, odlomte několik vnějších listů. Zbylé listy nakrájejte na menší kousky. Škrabkou oloupejte stonky a nakrájejte je na kousky. Mangold pak namočte do horké vody, až zvláchní. Malý mangold můžete použít celý. **Kuřecí prsa:** Odstraňte kůži a šlachy. Maso nasekejte na malé kousky. **Malé stroužky česneku:** Česnek oloupejte. Rozmělněte ho v hmoždíři.

PŘÍPRAVA PAD SEE EW (RÝŽOVÉ NUDLE S KUŘETEM A TMAVOU SÓJOVOU OMÁČKOU)

1. V pánvi na smažení rozehejte olej. Pak přidejte rozmělněný česnek a osmažte ho do zlatohněda. Přidejte kousky kuřete a promíchávejte, až budou osmažené.
2. Přidejte vejce a rýžové nudle. Promíchávejte na vysokém plameni. Pak přidejte tmavou sójovou omáčku a znovu promíchejte. Plamen snižte.
3. Přidejte uvařený mangold a dochutěte světlou sójovou omáčkou, cukrem, ústřicovou omáčkou a mletým pepřem.
4. Promíchávejte, až bude vše uvařené.
5. Podávejte se sadou čtyř dochucovadel: cukrem, mletým chilli, mletým pepřem a nakrájenými chilli papričkami naloženými v octě.

Mangold



Doporučeno
CNNGo



Tip
Toto jídlo je
slané a kořeněné. Rýžové nudle
by měly získat hnědou barvu.

KHAO PAD PU

Smažená rýže s krabím masem

INGREDIENCE

150 g sádla (nebo rostlinného oleje)
3 vejce
200 g krabího masa
800 g uvařené rýže
100 g cibule
2 lžičce nasekané jarní cibulky
3 lžičce světlé sójové omáčky
¼ lžičce mletého pepře

PŘÍLOHA

Malá okurka, cherry rajčata, rozpůlená limeta, jarní cibulky a koriandr.

PŘÍPRAVA JEDNOTLIVÝCH INGREDIENCÍ

Sádlo: Používejte syrové sádlo. Nakrájejte ho na malé kousky a smažte je na středním plameni, až se začne vypékat tuk a škvarky zezlátnou. Neškvarte příliš dlouho, sádlo by bylo nahořklé. **Vejce:** Používejte čerstvá vejce. **Rýže:** Jasmínovou rýži uvařte a nechte oschnout, aby se zrnka k sobě při smažení nelepila. **Cibule:** Nepoužívejte starou cibuli, bývá vyschlá a má málo vůně. Cibuli rozkrojte napůl a nakrájejte po délce. **Jarní cibulka:** Nasekejte zelené stvolky najemno a pak je smažte spolu s rýží. Cibulky podávejte zvlášť.

PŘÍPRAVA KHAO PAD PU (SMAŽENÁ RÝŽE S KRABÍM MASEM)

1. V pánvi na smažení rozehejte sádlo nebo olej. Přidejte vejce a kuře. Promíchejte na vysokém plameni. Přidejte nakrájenou cibuli a smažte, až bude hotová. Pak přidejte rýži a krabí maso.
2. Přidejte následující: světlou sójovou omáčku, sůl, mletý pepř a cukr. Na vysokém plameni dobře promíchejte. Přidejte nakrájené jarní cibulky.
3. Podávejte na talíři s jarními cibulkami, dílky zelené limety, cherry rajčata a okurkou.

PŘÍPRAVA PŘÍLOH

Okurky: Okurky podávejte se smaženou rýží. Umyjte je a nakrájejte na malé kousky. Před podáváním je vychladte v ledničce. **Cherry rajčata:** Rajčata umyjte a odstraňte stopky. Rozkrojte je napůl a před podáváním je vychladte v ledničce. **Limety:** Umyjte je a nakrájejte na dílky, aby se daly dobře vymačkat. **Koriandr:** Koriandr propláchněte. Rozdělte na jednotlivé stonky a vychladte.

Rýže



Doporučeno
CNNGo

Tip
Rýži smažte na
vysokém plameni, aby
se nepřichytávala.



TOM KA GUNG

Polévka s krevetami, kokosem a galangalem

INGREDIENCE NA VÝVAR

38 g galangalu nakrájené napříč na plátky
25 g rozmělněné citronové trávy
3 listy kafiřové limety
10 g rozmělněných kořínků koriandru
1,4 l horké vody
600 g kokosové smetany
100 g rybí omáčky
100 g limetové šťávy

INGREDIENCE NA POLÉVKU S KREKETAMI, KOKOSEM A GALANGALEM

900 ml vývaru
400 g tygřích krevet bez střívek
10 g oloupaného mladého galangalu nadrobno
nasekaného
8 g nasekané citronové trávy
100 g povařených hub enoki
2 listy kafiřové limety
4 g rozmělněné malé červené chilli papričky
20 g nasekané šalotky
100 ml povařeného kokosového mléka

PŘÍPRAVA JEDNOTLIVÝCH INGREDIENCÍ

Galangal: Vybírejte si čerstvý, růžový galangal. Oloupejte ho a napříč nakrájejte na několik kousků. Nožem je nasekejte a pak přidejte do polévky. **Citronová tráva:** Použijte thajskou citronovou travu. Když ji podélně rozkrojíte, vnitřek by měl být nafialovělý. Pokud je bílý, citronovou travu před použitím rozmělněte. **Listy kafiřové limety:** Vybírejte si křehké, světle zelené listy. Odstraňte stopky. Listy položte na sebe a podélně je ostrým nožem nakrájejte na tenké proužky. **Kořínky koriandru:** Použijte malé kořínky. Pokud seženete jenom velké, odstraňte stonky a nadrobno je nasekejte. Kořínky dobře umyjte, nasekejte je a pak je rozmělněte v hmoždíři. **Kokosová smetana:** Před použitím ji dobře protřepejte. **Tygří krevety:** Odstraňte krunýřky, střívka a krevety propláchněte.

PŘÍPRAVA VÝVARU

1. Vodu uveďte do varu. Přidejte nakrájený galangal, rozmělněnou citronovou travu a rozmělněné kořínky koriandru. Považte na mírném plameni, až se vývar rozvoní. Pak přidejte kokosovou smetanu. Vývar znovu uveďte do varu na středním plameni.
2. Až bude vývar vřít, dochuťte ho rybí omáčkou, limetovou šťávou a listy kafiřové limety. Sejměte z plamene a vývar přecedte.

PŘÍPRAVA TOM KA GUNG (POLÉVKA S KREKETAMI, KOKOSEM A GALANGALEM)

1. Vývar uveďte do varu. Přidejte krevety zbavené střívkem, nasekaný galangal, citronovou travu, považené houby enoki a nasekanou šalotku. Polévku znovu uveďte do varu.
2. Přidejte kokosové mléko, rozmělněné malé chilli papričky a nasekané listy kafiřové limety.
3. Ochutnejte, je-li polévka dobře okořeněná. Vlijte do misky, ozdobte thajskou chilli pastou, listy koriandru a nasekanými dlouhými červenými chilli papričkami.

Galangal



Doporučeno
CNNGo



Tip
Tato polévka
s krevetami, kokosem
a galangalem pochází
ze střední části Thajska.
Je sladká, navinulá a slaná.
Povařené šalotky jí dodávají sladkou
chuť a galangal typickou výraznou vůni.

PU JA

Smažené krabí maso

INGREDIENCE

400 g masa modrého kraba
300 g nejmenno nasekaných kuřecích prsou
10 g rozmělněných kořínků koriandru
10 g oloupaného rozmělněného česneku
2 vejce (po 60–65 g)
3 lžičce kokosové smetany
4 lžičce světlé sójové omáčky
1 lžičce rybí omáčky
1 lžička mletého pepře
10 g nasekané jarní cibulky

NA VAJEČNOU SMĚS

3 vejce
½ lžičky rybí omáčky

INGREDIENCE NA A JAD (DIP)

250 g cukru
155 g rýžového octa
11 g soli

PŘÍPRAVA JEDNOTLIVÝCH INGREDIENCÍ

Krabí maso: Použijte i maso z nohou. Zázvor nakrájejte napříč na několik kousků nebo ho rozmělněte. Krabí maso položte do pařáčku na zázvor společně s jarními cibulkami. Vařte 4 minuty v páře a dejte stranou. **Kuřecí prsa:** Odstraňte kůži, šlachy a chrupavky. Maso nadrobno nasekejte. **Kořínky koriandru:** Používejte malé kořínky. Pokud seženete jenom velké, odstraňte stonky a nadrobno je nasekejte. Kořínky dobře umyjte, nasekejte je a pak je rozmělněte v hmoždíři. **Česnek:** Použijte malé stroužky česneku. Oloupejte je a rozmělněte spolu s kořínky koriandru.

PŘÍPRAVA PU JA (SMAŽENÉ KRABÍ MASO)

1. V misce promíchejte nejmenno nasekané kuře, kořínky koriandru, česnek a mletý pepř. Směs zlehka prohnětte. Pak přidejte světlou sójovou omáčku, rybí omáčku, vejce a kokosovou smetanu. Všechny přísady promíchejte.
2. Přidejte v páře povařená krabí maso a nasekanou jarní cibulku. Prohnětte, až se vše dobře spojí.
3. Směs vytvarujte do malých kuliček nebo placiček.
4. V jiné misce promíchejte vejce s rybí omáčkou. Omočte v nich připravené placičky. Osmažte je v hluboké vrstvě oleje při 170°C dozlatova.
5. Podávejte na talíři spolu s dipem.

PŘÍPRAVA A JAD (DIPU)

1. V hrnci promíchejte všechny přísady, až budou dobře spojené.
2. Směs uveďte do varu. Na mírném plameni zlehka povařte, až bude mít směs konzistenci řídkého sirupu.
3. Nechte stranou vychladnout.
4. Přidejte na plátky nakrájenou okurku a ozdobte tenkými proužky chilli papričky a šalotky.

Vejce





Tip

Toto jídlo by mělo být lehce slané a vonět po kořincích koriandru, česneku, pepři, kokosové smetaně a smažených vejcích.



CHU CHEE PLA

Smažená ryba s červenou kari pastou

INGREDIENCE NA ČERVENOU KARI PASTU

6 g galangalu
 38 g sušených dlouhých chilli papriček
 10 malých sušených chilli papriček
 12 g citronové trávy
 36 g šalotky
 36 g česneku
 1 g soli
 14 g krevetové pasty
 1 g nastrouhané kůry kafirové limety
 2 g květů sladké bazalky
 10 g kořinek koriandru
 1 g kořenící směsi (viz dále)
 8 g grachai (prstový kořen, čínský zázvor)

INGREDIENCE NA KOŘENĚNOU OMÁČKU

80 g palmového cukru
 120 g rybí omáčky
 150 g červené kari pasty
 500 g kokosové smetany
 1,25 l kokosového mléka
 125 g horké vody

INGREDIENCE NA SMAŽENOU RYBU S ČERVENOU KARI PASTOU

200 g kořeněné omáčky
 120 g smažené ryby
 4 g nasekaného grachai
 1 g nasekaných listů kafirové limety

Sušené dlouhé
 chilli papričky



PŘÍPRAVA JEDNOTLIVÝCH INGREDIENCÍ

Galangal: Vyberte si čerstvý růžový galangal. Oloupejte ho a napříč nakrájejte na tenké plátky.
Sušené dlouhé chilli papričky: Vyberte si červené a vyhněte se scvrklým chilli papričkám s černými skvrnami. Podélně je rozřízněte a vyberte část semínek. Papričky pak namočte do teplé vody a scedte je. V hmoždíři je pak rozdrťte. **Sušené malé chilli papričky:** Vyberte si jasně červené a vyhněte se scvrklým chilli papričkám s černými skvrnami. Příprava malých chilli papriček je stejná jako u dlouhých sušených chilli papriček. **Citronová tráva:** Používejte thajskou citronovou travu. Když ji podélně rozkrojíte, vnitřek by měl být fialový. **Šalotky:** Používejte malé červené šalotky, jaké najdete v Thajsku. Nedoporučuje se používat evropskou šalotku, protože nemá dost šťávy a výrazného aroma. Šalotky oloupejte a nadrobno je nakrájejte. Pak je rozmělněte v hmoždíři. **Česnek:** Používejte malé stroučky česneku se silnou vůní. Oloupejte je, ale poslední tenkou slupku ponechte. **Nastrouhaná kůra kafirové limety:** Používejte zralou kafirovou limetu. Kůru nastrouhejte ostrým nožem. Nasekejte ji na malé kousky a pak ji rozdrťte v hmoždíři spolu s ostatními ingrediencemi. **Květy sladké bazalky:** Používejte jen květy sladké bazalky. Stonek odstraňte. **Kořinky koriandru:** Kořinky propláchněte, aby v nich nebyla žádná nečistota. Pokud seženete jen velké kořeny, odkrojte stonky a kořen nadrobno nasekejte. **Grachai (prstový kořen):** Omyjte ho a oloupejte ostrým nožem. Pak ho nadrobno napříč nakrájejte. **Kořenící směs:** Opražený mletý koriandr, opražený mletý římský kmín, opražený mletý kardamom.

PŘÍPRAVA ČERVENÉ KARI PASTY

1. V hmoždíři rozmělněte galangal a sušené dlouhé chilli papričky na hladkou pastu.
2. Přidejte následující: citronovou travu, sůl, nastrouhanou kůru kafirové limety, květy sladké bazalky a kořinky koriandru. Vše spolu utřete.
3. Pak přidejte šalotku, česnek a kořenící směs. Opět utřete dohromady.
4. Do směsi přidejte kokosové mléko a dejte ji stranou.

PŘÍPRAVA KOŘENĚNÉ OMÁČKY

1. V hrnci zahřejte kokosovou smetanu a červenou kari pastu. Přidejte horkou vodu, pokud je smetana příliš hustá. Smetanu promíchejte, až se začne oddělovat.
2. Přidejte rybí omáčku a palmový cukr. Důkladně promíchejte. Pak přidejte kokosové mléko. Vařte na mírném plameni a přiveďte k varu.
3. Pak přidejte osmaženou rybu. Až se ryba prohřeje, přidejte nakrájený grachai a kůru kafirové limety.



Tip
Smažená ryba s červenou kari
pastou je přirozeně sladká a slaná.
Výrazné aroma jí dodává kořen
grachai a listy kafiřové limety.

YUM NUA YANG A-NGUN

Pikantní navinulý salát z grilovaného hovězího s hrozny

INGREDIENCE NA KOŘENĚNOU PASTU

20 g lístků a stonků máty
10 g malých stroužků česneku
5 g malých červených chilli papriček
citronová šťáva

INGREDIENCE NA YUM NUA (PIKANTNÍ NAVINULÝ SALÁT Z GRILOVANÉHO HOVĚZÍHO S HROZNY)

20 g rybí omáčky
20 g citronové šťávy
10 g cukrového sirupu
30 g kořeněné pasty
150 g grilované hovězí svičkové nebo roštěnky (nakrájené na malé kousky)
15 g nasekané citronové trávy
5 g nasekaných listů máty
1 g nasekaných listů kafiřové limety
40 g bobulí červených hroznů

PŘÍPRAVA JEDNOTLIVÝCH INGREDIENCÍ NA KOŘENĚNOU PASTU

Máta: Vyberte si pouze čerstvé listy a namočte je do vody. Vyberte jen křehké stonky. Barva stonků by měla být tmavě fialová. Nadrobno je nasekejte. **Malé stroužky česneku:** Používejte stroužky malého česneku, odrůdy pěstované v Thajsku, a oloupejte je. **Malé červené chilli papričky:** Odstraňte jim stopky a omyjte je.

PŘÍPRAVA KOŘENĚNÉ PASTY

1. V hmoždíři utřete nasekané stonky máty. Pak přidejte oloupaný česnek a malé červené chilli papričky.
2. Vše spolu utřete. Přidejte citronovou šťávu, aby pasta neztratila barvu.

PŘÍPRAVA JEDNOTLIVÝCH INGREDIENCÍ NA YUM NUA YANG A-NGUN

Sirup: V hrnci promíchejte stejné množství cukru a vody. Směs uveďte do varu. Na mírném plameni povařte, až sirup lehce zhoustne. **Hovězí svičková nebo roštěnka:** Maso nakrájejte na ½ cm silné proužky a ogrilujte je. Pak je rozkrájejte na menší kousky. **Citronová tráva:** Tuhou svrchní vrstvu oloupejte a trávu omyjte. Odkrojte spodní cibulku. Světlou část napříč nakrájejte na drobné kousky. **Listy kafiřové limety:** Posuzujte podle barvy a vybírejte listy, které nejsou ani příliš staré, ani příliš měkké. Omyjte je a osušte. Odstraňte stopky. Listy naskládejte po 5–6 na sebe a napříč je nejemno nakrájejte ostrým nožem. Uložte je do krabíčky s víčkem. **Bobule červených hroznů:** Doporučujeme používat hrozny bez pečiček. Bobule rozkrojte na čtvrtiny.

PŘÍPRAVA YUM NUA YANG A-NGUN

1. Ve velké míse promíchejte rybí omáčku, citronovou šťávu, sirup a kořeněnou pastu. Vše spolu promíchejte.
2. Přidejte citronovou trávu, listy máty, kafiřové limety a zrnka hroznů. Vše spolu promíchejte.
3. Podávejte na talíři.

Červené hrozny





GUNG PAD PRIK DAENG

Krevety s červenými chilli papričkami

INGREDIENCE

4 tygří krevety zbavené střívek
20 g malých stroužků česneku
15 g nasekaných dlouhých červených chilli papriček
15 stroužků nasekaného nakládáného česneku
4–5 malých červených chilli papriček
30 ml rybí omáčky
40 g ústřicové omáčky
25 g palmového cukru
40 ml rostlinného oleje
½ hrnku vývaru
15 g celého zeleného pepře
1 nasekaný list kafiřové limety
listy sladké bazalky podle chuti

PŘÍPRAVA JEDNOTLIVÝCH INGREDIENCÍ

Tygří krevety: Odstraňte nožičky. Krevety po délce rozpulte, ale krunýřky neodstraňujte. Odstraňte hlavičky a tekutinu uchovejte. Krevety propláchněte a nechte okapat. (Krevety osmažte ve vysoké vrstvě oleje a pak promíchejte s ostatními ingrediencemi.) **Česnek:** Používejte malé stroužky česneku. Oloupejte je, ale poslední tenkou slupku ponechejte. **Dlouhé červené chilli papričky:** Rozkrojte je po délce a odstraňte semínka. Papričky pak nadrobno nakrájejte. **Naložený česnek:** Odstraňte stonek a česnek nadrobno nakrájejte. **Malé červené chilli papričky:** Papričky omyjte a rozdrťte je v hmoždíři. **Listy kafiřové limety:** Posuďte podle barvy a vybírejte listy, které nejsou ani příliš staré, ani příliš měkké. Omyjte je a osušte. Odstraňte stopky. Listy naskládejte po 5–6 na sebe a napříč je nejmenno nakrájejte ostrým nožem. Uložte je do krabíčky s víčkem. **Listy sladké bazalky:** Omyjte je a vybírejte jen čerstvé listy.

PŘÍPRAVA GUNG PAD PRIK DAENG (KREVETY S ČERVENÝMI CHILLI PAPIŘKAMI)

1. V pánvi na smažení rozehejte olej. Pak přidejte nakrájený česnek a osmažte ho do zlatohněda. Přidejte tekutinu z hlaviček krevet a promíchejte, až se osmaží.
2. Přidejte následující: nakrájený naložený česnek a nakrájené dlouhé červené chilli papričky. Všechny přísady spolu promíchejte. Pak přidejte rybí omáčku, palmový cukr, ústřicovou omáčku a vývar.
3. Přidejte zelený pepř, osmažené tygří krevety, listy sladké bazalky a nakrájený list kafiřové limety. Všechny ingredience spolu promíchejte.
4. Podávejte na talíři.

Kuličky zeleného pepře







BUA LOY SAM SI

Tříbarevné rýžové knedlíčky v kokosovém mléce

INGREDIENCE NA SMĚS S KOKOSOVÝM MLÉKEM

- 2 kokosy (šťáva a dužnina, používejte jen mladé kokosy)
- 500 ml kokosové smetany
- 300 ml kokosového mléka
- 250 g cukru
- 10 g soli

INGREDIENCE NA TŘÍBAREVNÉ RÝŽOVÉ KNEDLÍČKY

INGREDIENCE NA ZELENÉ RÝŽOVÉ KNEDLÍČKY

- ½ hrnku škrobnaté rýžové mouky
- ¼ hrnku svařené vody a extraktu pandánové šťávy

INGREDIENCE NA ŽLUTÉ RÝŽOVÉ KNEDLÍČKY

- ½ hrnku škrobnaté rýžové mouky
- 20 g vařené dýně
- ¼ hrnku svařené vody

INGREDIENCE NA BÍLÉ RÝŽOVÉ KNEDLÍČKY

- ½ hrnku škrobnaté rýžové mouky
- ½ hrnku černé škrobnaté rýžové mouky
- ¼ hrnku vařené taro
- ¼ hrnku svařené vody

Kokos



PŘÍPRAVA JEDNOTLIVÝCH INGREDIENCÍ

Kokos: Abyste získali krásně voňavou kokosovou směs, používejte jen čerstvý, aromatický kokos. **Kokosová dužnina:** Z kokosu vylijte vodu a pak ho rozpulte. Lžící vyškrabte dužninu. Nakrájejte ji na malé kousky.

PŘÍPRAVA KOKOSOVÉ SMĚSI

1. V hrnci promíchejte všechny ingredience (kromě kokosové dužniny), a za stálého promíchávání nechte cukr rozpustit. Směs dál zahřívejte a uveďte do varu. Pak ji stáhněte z plamene a přeceďte.
2. Přidejte nakrájenou dužninu kokosu. Směs na mírném plameni prohřejte a dejte stranou.

PŘÍPRAVA ZELENÝCH RÝŽOVÝCH KNEDLÍČKŮ

1. V misce promíchejte škrobnatou rýžovou mouku a extrakt z pandánové šťávy. Vzniklé těsto prohnětte, až se vše spojí.
2. Opatrně těsto přelijte svařenou vodou a znovu prohnětte, až vznikne pevné těsto.
3. Vytvarujte malé kuličky. Vložte je do misky s rýžovou moukou, aby se neslepily.

PŘÍPRAVA ŽLUTÝCH RÝŽOVÝCH KNEDLÍČKŮ

1. V misce promíchejte škrobnatou rýžovou mouku a vařenou dýni. Vzniklé těsto prohnětte, až se spojí.
2. Opatrně přelijte svařenou vodou a těsto prohnětte, až bude pevné.
3. Vytvarujte několik malých kuliček. Jejich velikost by měla být stejná jako u zelených knedlíčků.

PŘÍPRAVA BÍLÝCH RÝŽOVÝCH KNEDLÍČKŮ

1. V misce promíchejte škrobnatou rýžovou mouku a vařené taro. Těsto prohnětte, až se spojí.
2. Opatrně ho přelijte svařenou vodou a prohnětte, až bude pevné.
3. Vytvarujte několik malých kuliček a dejte je stranou.

PŘÍPRAVA TŘÍBAREVNÝCH RÝŽOVÝCH KNEDLÍČKŮ V KOKOSOVÉM MLÉCE

1. Kuličky opatrně protřeste na cedníku, abyste je zbavili přebytečné mouky.
2. Vsypete je do vroucí vody.
3. Jak se knedlíčky vaří, vyplavou na povrch.
4. Uvařené knedlíčky scedte a vložte je do kokosové směsi.
5. Rozlijte do malých misek a podávejte teplé.

Tip
Nejlepší směs
s kokosovou smetanou
a mlékem by měla
být nejen sladká,
ale i lehce slaná.
Měla by také vonět
čerstvým kokosem.



PLA PLA SALMON

Thajský salát z lososa

INGREDIENCE

250 g lososa
60 g šalotky
3 stvoly citronové trávy
6 g malých chilli papriček
15 g nakrájeného česneku
5 g nakrájených kořínků koriandru
30 g citronové šťávy
15 g cukru
30 g rybí omáčky
5 listů kafiřové limety
2 dlouhé červené chilli papričky
koriandr na ozdobu

PŘÍPRAVA

1. Lososa očistíte a nakrájete ho na tenké proužky.
2. Promíchejte cukr, rybí omáčku a citronovou šťávu v misce, až se cukr rozpustí. Pak přidejte nakrájený česnek a nakrájené kořínky koriandru.
3. Proužky lososa vložte do směsi. Přidejte následující: šalotku, citronovou travu a malé chilli papričky a vše spolu zlehka promíchejte.
4. Salát z lososa rozložte na podávací talíř. Posypte ho nasekanými červenými chilli papričkami, listy kafiřové limety a koriandrem. Podávejte s čerstvým listovým salátem.

Citronová tráva





Tip
Před přípravou rybu
vychladte na 1–2°C.

YUM YAI

Tradiční thajský salát

INGREDIENCE

- 100 g vařených kuřecích prsíček natrhaných na malé kousky
- 100 g vařených krevet v krunýřcích
- 100 g vařených vepřových jater
- 16 g nakrájených hub (pstřeň dubový)
- 30 g dlouhé okurky nakrájené na tenké plátky
- 40 g nakrájených řapíků čínské zeli
- 10 g jarní cibulky nakrájené na tenké plátky
- 8 g nasekaného koriandru
- 8 nasekaných řapíků celeru
- 10 g osmaženého česneku
- 3 lžice citronové šťávy
- 8 g červených chilli papriček, nakrájených na tenké plátky
- 4 lžice cukru
- 4 lžice octa
- 3 lžice rybí omáčky
- 2 g kořínků koriandru
- 4 g česneku
- 4 g dlouhých žlutých chilli papriček

PŘÍPRAVA

1. Všechny ingredience dejte na talíř.
2. Vařené kuřecí maso a krevety posypte osmaženým česnekem.
3. V hmoždíři utřete kořínky koriandru a dlouhé žluté chilli papričky a důkladně je promíchejte.
4. Syrový česnek nadrobno usekejte.
5. Rybí omáčku, cukr a ocet prohřejte v malém hrnci. Přidejte usekaný česnek, rozmělněné kořínky koriandru a dlouhé žluté chilli papričky. Dobře promíchejte a směs uveďte do varu. Hrncík pak sejměte z plamene a směs nechte vychladnout.
6. Omáčku vlijte do mísy. Přidejte citronovou šťávu a salát posypte červenými chilli papričkami.

Okurka





Tip

Při přípravě krevet jim odstraňte krunýřky a zbavte je střívek. Pak je ponořte do vroucí vody. Krevety ale dlouho nevařte, ztvrdly by.

TOM JIEW NUA

Ostrá thajská hovězí polévka

INGREDIENCE

100 g hovězí svíčkové nebo roštěnky
100 g hovězí klížky
100 g sladkých brambor
4 thajské šalotky
10 malých chilli papriček
5 g lístků sladké bazalky
5 g lístků posvátné bazalky
15 g tamarindové šťávy
10 g citronové šťávy
15 g rybí omáčky
vývar

PŘÍPRAVA

1. V hrnci uveďte vývar do varu.
2. Maso opláchněte a odstraňte šlachy. Maso rozkrájejte na malé kostky. Svičkovou nebo roštěnku a klížku dejte do hrnce a vařte na mírném plameni.
3. Oloupejte sladké brambory, umyjte je a nakrájejte na malé kostky. Přidejte je do hrnce k masu a vařte, dokud nezměknou.
4. Přidejte tamarindovou šťávu, rybí omáčku, plátky šalotky, listy sladké a posvátné bazalky.
5. Kastrol sejměte z plamene. Přidejte chilli papričky a citronovou šťávu.

Sladká bazalka





Tip
Hovězí klížku napřed asi
20 minut povařte, než ji přidáte
do hrnce v bodě 2.

TOD MAN PLA

Smažené rybí placičky

INGREDIENCE

220 g rybího masa z thajské „okřídlené“ ryby
(nožovec čitala, velká asijská masožravá ryba)
40 g opražené kari pasty
6 g nakrájených listů kafirotvé limety
1 vejce
¼ lžičky soli
½ lžičky cukru

INGREDIENCE NA DIP

½ hrnku cukru
½ hrnku octa
¼ lžičky soli
4 g rozetřených červených chilli papriček
60 g okurky
20 g rozetřených pražených arašídů
koriandr na ozdobu

PŘÍPRAVA

1. Rybí maso prohnětte, až bude pevné.
2. K masu přidejte vejce, sůl, cukr a opraženou kari pastu. Vše spolu rukama prohnětte a promíchejte, až bude směs spojená. Jakmile začne být lepkavá, přidejte do směsi nakrájené listy kafirotvé limety a znovu ji prohnětte.
3. Ze směsi vytvarujte malé kuličky. Lehce je zploštěte. Osmažte je ve vysoké vrstvě oleje na středním plameni do zlatohněda. Podávejte je na talíři spolu s dipem.

PŘÍPRAVA DIPU

1. V menším hrnci promíchejte cukr, ocet a sůl. Na mírném plameni směs zahřívajte, až začne vřít. Přidejte rozmělněné chilli papričky a znovu uveďte do varu. Sejměte z plamene a nechte stranou vychladnout.
2. Na plátky nakrájenou okurku dejte do misky a zalijte dipem. Přidejte rozmělněné pražené arašidy a ozdobte lístky koriandru. Podávejte v malé misce k osmaženým rybím placičkám.

Listy kafirotvé limety



Tip

Místo thajské okřídlené ryby je možné použít španělskou makrelu. Maso prohnětte, až směs zhoustne. Můžete použít kuchyňský robot.



GAI YANG

Grilované kuře po thajsku

INGREDIENCE

2 kuřecí stehna po 250 g
30 g česneku
15 g kořínků koriandru
15 g kuliček černého pepře
15 g citronové trávy
15 g zázvoru
10 g cukru nebo kondenzovaného mléka
50 ml dochucovací omáčky
15 g mleté kurkumy

PŘÍPRAVA

1. V hmoždíři rozetřete česnek, kořínky koriandru, černý pepř, citronovou trávu a zázvor. Pak všechny přísady promíchejte na hladkou pastu.
2. Kuře omyjte a očistěte. Nechte důkladně okapat.
3. Marinádu vytvoříte promícháním kondenzovaného mléka, dochucovací omáčky a kurkumy.
4. Kuře naložte asi na 15 minut do marinády.
5. Kuře grilujte na mírném plameni, až bude zcela propečené.

Mletá kurkuma



Tip
Kuře grilujte při nízké teplotě,
aby se dobře propeklo. Kuře
bude voňavější, když ho budete
grilovat na dřevěném uhlí.



GUAY TIEW SUKHOTHAI

Nudle ve stylu Sukhothai

INGREDIENCE NA POLÉVKU

- 1 l obyčejné vody
- 1 kg vepřových kostí
- 10 g kořínků koriandru
- 20 kuliček černého pepře
- 1 lžice soli

INGREDIENCE NA NUDLE

- 20 g plochých rýžových nudlí
- 1 lžička na plátky nakrájené nasolené bílé ředkve
- 1 lžička sušených krevet
- 1 lžička nastrohaného tofu
- 4 kousky grilovaného vepřového
- 1 lžice mletého vepřového
- 3 vepřové kuličky
- ½ lžičky rybí omáčky
- 1 lžička mletých arašídů
- ½ lžičky cukru
- ½ lžičky mletých chilli papriček
- ½ lžičky naloženého zelí
- ½ lžice limetové šťávy
- 1 lžička osmaženého česneku
- 1 lžička dlouhých fazolek
- 1 lžička zelí
- 1 lžice fazolových klíčků

PŘÍPRAVA POLÉVKY

Všechny přísady dejte do hrnce, uveďte do varu a pak vařte na středním plameni asi 2 hodiny.

PŘÍPRAVA

1. Nudle uvařte ve vroucí osolené vodě doměkka. Uvařte dlouhé fazolky a listy zelí (ty by měly být nakrájené na tenké proužky, než je vložíte do horké vody).
2. Nudle vložte do misky a uvařenou zeleninu rozložte navrch. Přidejte podle chuti fazolové klíčky. Dochutte rybí omáčkou, arašídů, cukrem, mletými chilli papričkami, limetovou šťávou a nakládaným zelím, aby mělo jídlo výraznou sladkokyselou chuť.
3. Doplňte nakrájenou nasolenou bílou ředkví, sušenými krevetami, tofu, mletým vepřovým, grilovaným vepřovým a vepřovými kuličkami. Nakonec vše zalijte polévkou.
4. Podávejte hodně horké.

Dlouhé fazolky



Tip
Tajemství chuti
tohoto jídla spočívá
ve vývaru. Můžete do
něj přidat také čínské
zelí, aby byl sladší.



TUB TIM GROB

Vodní kaštaný v kokosovém mléce

INGREDIENCE


150 g vodních kaštanů (nakrájených na malé kostičky)
100 g červeného sirupu
80 g tapiokové mouky
80 g cukru
80 g vody
100 g kokosové smetany
¼ lžičky soli

PŘÍPRAVA

1. Pro přípravu sirupu promíchejte vodu s cukrem a uveďte do varu. Sejměte z plamene, nechte trochu vychladnout a vlijte do nádoby s víčkem.
2. Kokosovou smetanu uveďte na mírném plameni do varu. Přidejte sůl a promíchejte, až se rozpustí. Sejměte z plamene a nechte vychladnout.
3. Na kostičky nakrájené vodní kaštaný namočte na 5–7 minut do červeného sirupu.
4. Kostičky kaštanů scedte. Dejte je do misky s tapiokovou moukou. Každý kousek v ní ze všech stran dobře obalte. Pak je protřeste na cedníku, aby přebytečná mouka opadala.
5. Vodu uveďte do varu. Vsypete kostičky kaštanů obalené moukou. Jakmile budou kaštaný uvařené, okamžitě je ponořte do studené vody. Pak je scedte a dejte do studeného sirupu.
6. Vodní kaštaný a studený sirup podávejte v misce. Přelijte je kokosovou smetanou a podávejte s drceným ledem.

Vodní kaštaný



The image shows three elegant martini glasses arranged on a warm, orange-toned background. Each glass is filled with a vibrant pink liquid, likely a raspberry liqueur, topped with a thick, white foam. The foam is garnished with fresh raspberries. The lighting is soft and warm, creating a cozy and inviting atmosphere. A wooden spoon is partially visible in the lower-left corner, resting on a pinkish surface.

Tip
Vodní kaštiny obalené
v mouce nevařte příliš
dlouho, obal by odpadl.

Kardamom



INGREDIENCE NA KARI PASTU

špetka soli

½ hrnku velkých sušených chilli papriček
zbavených semínek a namočených ve vodě

5 opražených semínek římského kmínu

10 opražených semínek koriandru

3–5 opražených tobolek thajského kardamomu
(použijte pouze semínka)

1 opražený badyán

1–2 cm opražené kůry skořice kasie

¼ hrnku najemno nakrájené citronové trávy

1 cm čerstvé červené kurkumy (oloupané)

¼ hrnku čerstvého zázvoru

½ hrnku malých červených thajských šalotek

¼ hrnku malého thajského česneku

kvalitní gapi (krevetová pasta) podle chuti

INGREDIENCE NA KARI

200 g vepřového bůčku nakrájeného na velké
kostky asi 2,5x2,5 cm

200 g vepřového ramínka nakrájeného na kousky
asi 2,5x2,5 cm

2 lžice vyškvařeného vepřového sádla

¼ hrnku kari pasty Hung lae

¼ hrnku na jemné plátky nakrájeného zázvoru

2 lžice naloženého česneku (jednotlivé stroužky)

½ hrnku celých oloupaných thajských šalotek

1 lžice nerafinovaného třtinového cukru

2–3 lžice kokosového cukru

2–3 lžice rybí omáčky

2–3 lžice nálevy z naloženého česneku

½ hrnku opražených thajských arašídů, což je
lahodný přídavek navíc

½–1 l vody nebo lehkého kuřecího vývaru

GAENG HUNG LAE MOO

Severské vepřové kari se zázvorem a nakládaným
česnekem

PŘÍPRAVA KARI PASTY

Pro přípravu pasty rozmělněte všechny přísady v hmoždíři, přidávejte je po jedné v pořadí, v jakém jsou uvedeny, až získáte hladkou kašičku. Je důležité, aby byla každá ingredience rozetřená na hladkou kašičku, než přidáte další, abyste dosáhli jednotné konzistence a výrazné a stejnorodé chuti pasty.

Poznámka

Z uvedené dávky budete mít dostatek pasty na zhruba čtyři porce kari podle následujícího receptu.

PŘÍPRAVA KARI

1. Než začnete připravovat kari, dejte vepřový bůček a ramínko do velkého hrnce a zalijte je studenou vodou. Tak rychle, jak to jen jde, ji uveďte do varu a vodu hned vylijte. Proces zopakujte, maso sceďte a dejte stranou.

2. V silnostěnném hrnci rozehejte sádlo a pak přidejte utřenou kari pastu.

3. Pozvolna smažte na středním plameni, až se pasta trochu rozvoní, pak přidejte dvakrát spařené maso a smažte dál, až bude pasta provařená a z bůčku se začne vypékat tuk. Maso promíchávejte opatrně, abyste ho příliš nerozbili.

4. Jakmile ucítíte vůni sušeného koření v kari pastě, je čas na její další dochucení. Vsypete oba druhy cukru a dále míchejte. Až začne být vůně koření opravdu intenzivní, pak přidejte rybí omáčku.

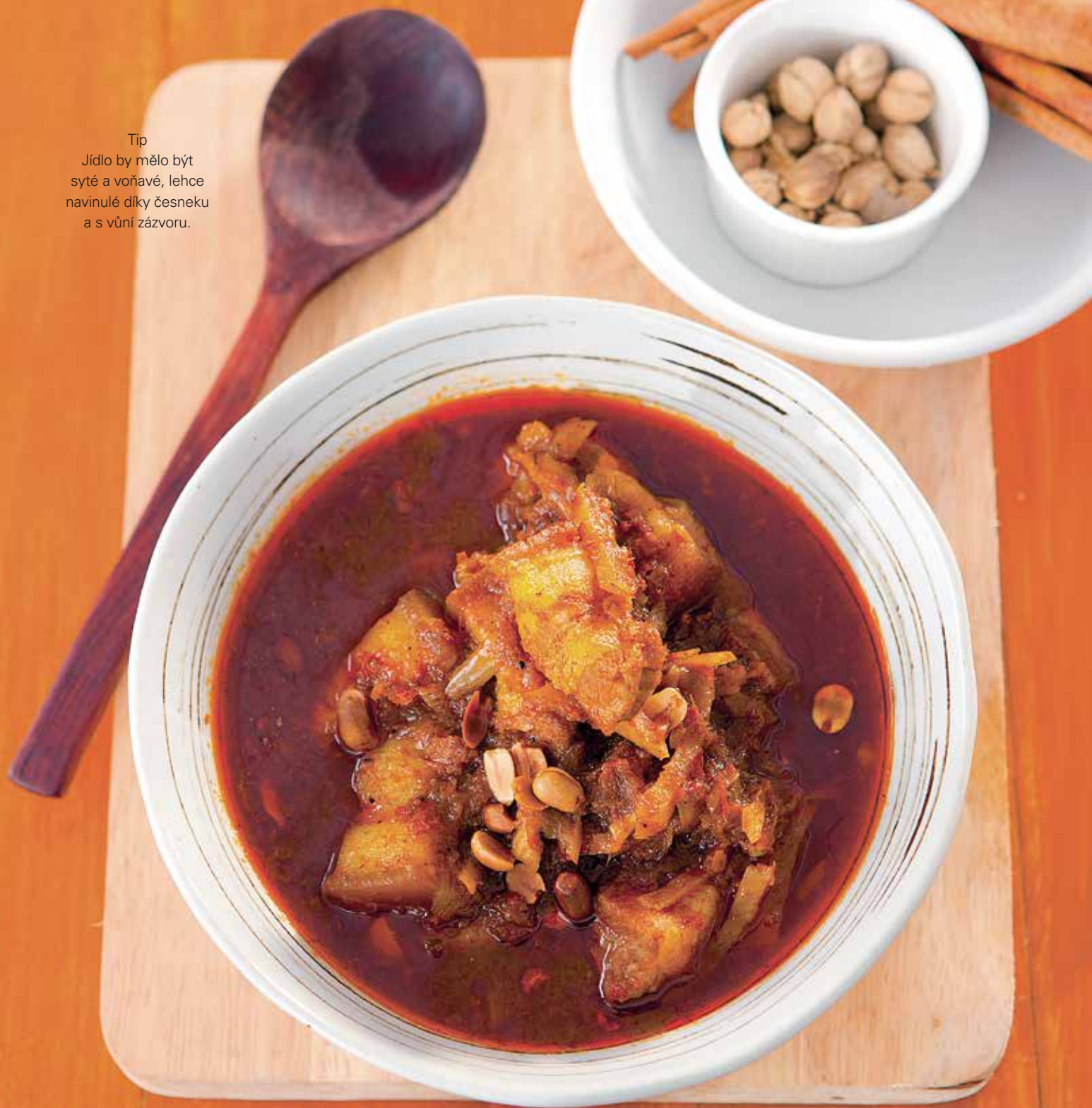
5. Přidejte na plátky nakrájený zázvor a šalotky a nechte je lehce zhnědnout, než přidáte tolik vývaru, aby byl asi o 2 cm nad masem.

6. Uveďte do varu a přidejte stroužky nakládaného česneku (a arašidy, chcete-li).

7. Nechte zvolna vařit, až bude kari hodně husté, tuk z něj vystoupí na povrch omáčky a maso bude měkké.



Tip
Jídlo by mělo být
syté a voňavé, lehce
navinulé díky česneku
a s vůní zázvoru.



PAD CHA TALAY

Směs osmažených mořských plodů s chilli papričkami, grachai, thajskou bazalkou a listy kmínu

INGREDIENCE NA PASTU

- 4 Prik kee nu (ostré chilli papričky „ptačí očko“)
- 1 lžíce kuliček čerstvého zeleného pepře, přebraných a propláchnutých
- 6 neoloupaných stroužků thajského česneku
- 2 lžíce grachai (prstový kořen, čínský zázvor)
- 3 kořínky koriandru (očištěné)

INGREDIENCE

- 80 g čerstvé bělomasé ryby (baramundi, mořský okoun nebo mořský đas) nakrájené na plátky asi 1 cm silné
- 80 g očištěných olivní nakrájených na sousta (křídélka a chapadélka olivní jsou v tomto pokrmu obzvlášť dobré)
- 3–5 malých bílých krevet s hlavičkou, vyloupaných a zbavených střívek
- 1 lžíce rybí omáčky
- ½ lžičky bílého cukru
- 1–2 lžičky mletých pražených sušených chilli papriček
- po 2 červených a zelených chilli papričkách podélně rozkrojených a zbavených semínek
- 4 listy kafiřové limety bez stopky a roztržené napůl
- 2 lžíce čerstvého čínského zázvoru grachai nakrájeného na tenké plátky
- 3 celé snopky čerstvého pepře nakrájené na dvoucentimetrové kousky
- 1 velká hrst listů čerstvé bazalky posvátné
- 1 velká hrst čerstvých listů římského kmínu (bai yee raa)
- vývar
- olej na smažení

PŘÍPRAVA PASTY

V hmoždíři utřete ingredience uvedené výše na hrubou pastu a dejte ji stranou.


PŘÍPRAVA

- Než začnete smažit, je důležité, abyste si pánev wok dobře připravili, takzvaně vypálili. Je to snadné, wok postavte asi na 5 minut na extrémně vysoký plamen a nechte ho rozpálit do ruda. Vypláchněte ho studenou vodou a wok je připravený.
- Vlijte do něj olej a na poměrně prudkém plameni v něm promíchejte kořenící pastu a rybu s mořskými plody, dávejte přitom pozor, aby se pasta nepřipálila, ale aby byl plamen dost vysoký a kouř z něj hezky nasákl do ryby a krevet.
- Var ztlumte zalitím trochou vývaru a jídlo dochuťte rybí omáčkou a opraženými mletými chilli papričkami. Je možné, že bude zapotřebí troška cukru, ale obecně nemá být toto jídlo nijak nasládlé.
- Přidejte grachai, kousky pepře, limetové listy a chilli papričky a krátce povařte.
- Zakončete posypáním lístky bazalky posvátné a římského kmínu.



Grachai



A top-down view of a dining table. In the center is a white bowl filled with a stir-fried dish containing shrimp, green beans, and red peppers. To the right is a white plate of white rice. Above the bowl is a glass of light-colored wine. A dark wooden spoon and a dark napkin are also visible on the table.

Tip
Jídlo by mělo mít
kouřovou příchut', být
ostré a slané a voňavé
díky aromatickým
bylinkám.

NAM PRIK PRIK THAI ORN

Ostrá chuťovka z čerstvého zeleného pepře, krevetové pasty a sušených ryb

INGREDIENCE

2 lžice vyškvařeného vepřového sádla
120 g čerstvého vepřového bůčku nakrájeného na hranolky asi 1 cm silné
pasta z chilli papriček a česneku (viz recept)
pasta Nam Prik (viz recept)
2 lžice cukru z kokosové palmy
1–2 lžice kvalitní rybí omáčky
trocha vývaru
2 lžice grachai (prstový kořen, čínský zázvor)
2 lžice čerstvého zeleného pepře
6 pomačkaných ostrých chilli papriček „ptačí očko“
2 lžice na plátky nakrájeného zeleného manga
1 lžice tamarindové vody
kůra z jednoho plodu som saa (není nutné)
Som saa je druh kulatého, tmavě zeleného citrusu („třpytivá limeta“). Jeho silná a aromatická kůra se používá na dochucení. Může být velmi obtížné sehnat toto ovoce mimo Thajsko, rovnocennou náhražkou je trocha mandarinkové šťávy.

INGREDIENCE NA PASTU NAM PRIK


2 oškrábané kořínky koriandru
10 neoloupaných stroužků thajského česneku
10 stroužků pečeného česneku
15 pečených červených thajských šalotek
2 čerstvé mladé lusky tamarindu zbavené hnědé slupky
2–3 lžice kvalitního gapi (krevetová pasta)
1 lžice sušených krevet
1–2 lžice Pla grop (sušená sladkovodní ryba)
10 Prik kee nu (chilli papričky „ptačí očko“)
½ lžice naloženého zeleného pepře, propláchnutého a osušeného
špetka soli

PŘÍPRAVA

1. Ve velkém silnostěnném hrnci nebo mosazném woku rozehřejte sádlo na středním plameni a pak přidejte bůček. Osmažte ho dozlatova.
2. Přidejte česnek a chilli pastu a smažte, až vše zežltne, pak přidejte pastu Nam Prik.
3. Smažte tak dlouho, až zřetelně ucítíte vůni Pla grop (sušené ryby).
4. Ochuťte palmovým cukrem a rybí omáčkou.
5. Povolte trochou vývaru.
6. Přidejte tamarind, kuličky pepře, chilli papričky kůru som saa a pozvolna vařte, až chuť navinulého tamarindu prosákne celou chuťovkou.
7. Na konec zalijte tamarindovou vodou.
8. Chuťovka by měla být ostrá a voňavá, hustá a aromatická po pepři a lehce navinulá.

Čerstvý zelený pepř





Tip
Tato chuťovka je nejlepší
podávaná k rýži jako součást
vyváženého thajského menu
a měla by být doplněna různou
čerstvou a blanšírovanou
zeleninou, sladkým vepřovým,
grilovanou rybou a naměkko
uvařenými kachními vajíčky.

YUM MAKHUA YAO GUNG MAENAM PAO

Salát z grilovaných lilků s říčními krevetami

INGREDIENCE

- 1 velká čerstvá říční kreveta (pokud neseženete čerstvé říční krevety, skvělou náhradou bude humr, a pokud ani to nebude možné, na grilu zafungují i divoké tygří krevety)
- 2 grilované dlouhé zelené lilky (nebo dlouhé fialové lilky)
- 1 naměkko uvařené kachní vejce
- 15–20 lístků čerstvé máty
- 15–20 lístků čerstvého koriandru
- 5–8 thajských šalotek (nakrájených na tenké plátky)
- 2 listy kafirové limety

INGREDIENCE NA OZDOBU

- 1 lžice mleté pražené rýže
- 1 lžice sušených krevetových nitek
- 3 malé sušené chilli papričky osmažené v hluboké vrstvě oleje

INGREDIENCE NA ZÁLIVKU

- 2–3 lžice limetové šťávy
- 1 lžice mletých pražených sušených chilli papriček
- 2 lžice cukru
- 3 lžice rybí omáčky

PŘÍPRAVA

- Lilky grilujte tak dlouho, až jejich slupka zčerná a dužnina bude zcela propečená. Nechte je vychladnout a oloupejte je.
- Říční krevetu podélně rozkrojte a vyjměte plíce umístěné těsně u jater. Krevetu ogrilujte, až bude maso středně propečené a játra se zlehka opečou. Krevetu nechte odpočívat, zatímco připravujete salát.
- Na přípravu zálivky promíchejte cukr, limetovou šťávu a rybí omáčku, pak přidejte mleté chilli. Zálivka by měla být ostrá, navinulá, slaná a jen lehce nasládlá, protože lilky po ogrilování získají dost sladkou chuť.
- Všechny zbylé ingredience včetně sušeného krevetího masa (hlavičku ponechte stranou) promíchejte v misce a důkladně zakapejte připravenou zálivkou.
- Salát opatrně rozložte na podávací talíř, hlavičky podávejte zvlášť.
- Ozdobte kachními vejci a posypte nitkami sušených krevet, opraženou rýží a přidejte pár osmažených chilli papriček.



Tip

Připravte si štěteček z jarní cibulky a namáčejte ho do česnekového oleje a potřete s ním krevety během grilování.



YOKMANI

Tapiokové perličky ovoněné pandánem

INGREDIENCE NA PANDÁNOVÝ KONCENTRÁT

100 g čerstvých pandánových (druh rákosu) listů
50 ml vody

INGREDIENCE NA YOKMANI

¼ hrnku malých tapiokových perliček
45 ml pandánového koncentrátu
50 g bílého cukru
1 list pandánu
1 čerstvě nastrohaný mladý kokos
1 malá špetka soli

PŘÍPRAVA PANDÁNOVÉHO KONCENTRÁTU

Listy čerstvého pandánu nakrájejte na tenké plátky a dejte je do mixéru s vodou. Rozmixujte na jemnou kašičku a přecedte ji přes gázu nebo mušelín.

PŘÍPRAVA YOKMANI

1. Uvedte do varu vodu ve velkém hrnci a dejte do ní zauzlovaný list pandánu a perličky tapioky.
2. Na mírném plameni povařte tapioku téměř doměkka.
3. Dobře ji scedte a pak vraťte do hrnce. Přidejte cukr a na mírném plameni stále promíchejte. Tapioka by se měla spojit a být lepkavá.
4. Přidejte tolik pandánového koncentrátu, aby byla směs jasně zelená, ale dávejte pozor, aby nebyla příliš vlhká.
5. Sejměte z plamene a nechte vychladnout.
6. Při podávání nabírejte lžičky tapiokové směsi a vyvalujte je v čerstvě nastrohaném kokosu.

List pandánu





Tip
Jídlo by mělo být
sladké a vonět
pandánem.

LARB PED

Pikantní nasekaná kachna

INGREDIENCE

- ½ kachny
- 1 lžice převařené fermentované rybí omáčky
- 3 lžice rybí omáčky
- ¼ hrnku citronové šťávy
- 2 lžičky cukru
- 3 lžice pražené mleté rýže
- 2 lžice pražených mletých malých chilli papriček
- ¼ hrnu nakrájené šalotky
- 2 lžice nakrájeného dlouhého (tzv. pilkovitého) koriandru
- 2 lžice nakrájené jarní cibulky
- 2 lžice nakrájeného koriandru
- 1 lžice nakrájených listů kafiřové limety
- 5 kousků galangalu (nakrájených napříč na kousky)
- 1 stvol citronové trávy (nakrájený na 2,5cm kousky)
- 3 najemno nakrájené listy kafiřové limety

PŘÍPRAVA

1. V hrnci uveďte do varu vodu. Přidejte následující: citronovou travu, nakrájené listy kafiřové limety a kachnu. Znovu uveďte do varu. Po několika minutách kachnu vyjměte, sloupněte z ní kůži a nasekejte ji. Kachnu nevařte příliš dlouho, byla by rozvařená a hotové jídlo vodnaté.
2. Kachní maso nakrájejte na několik větších kousků. Maso, kůži a citronovou travu spolu usekejte. Směs osmažte na pánvi, až bude prohřátá. Stáhněte z plamene.
3. Dochutěte rybí omáčkou, převařenou fermentovanou rybí omáčkou, citronovou šťávou a cukrem.
4. Přidejte opraženou mletou rýži, opražené mleté malé chilli papričky. Vše spolu promíchejte. Pak přidejte listy máty, všechny druhy koriandru a nakrájené listy kafiřové limety. Dobře promíchejte a podávejte na velkém talíři s čerstvým hlávkovým salátem.

Limeta





Tip
Osmažte kousek
kachní kůže dokřupava
a pak jí posypte hotové
jídlo. Můžete použít také
listy kařirové limety.

Naložený česnek



MI GROB CHAO WANG

Smažené nudle ve sladkokyselé omáčce

INGREDIENCE

- 1 malé balení tenkých rýžových nudlí
- 50 g vepřového masa (nakrájeného na malé kostičky)
- 2 krevety (nakrájené na malé kostičky)
- ½ hrnku tofu (nakrájeného na malé kostičky)
- ¼ hrnku česnekové pažitky (nakrájené na 2,5cm kousky)
- 2 lžice naloženého česneku (nakrájeného napříč na několik kousků)
- 1 hrnek fazolových klíčků
- 1 lžice nakrájené kůry som saa
- 1 lžice nakrájené šalotky
- 1 lžice nakrájeného česneku
- 1 lžice rýžového octa (na zakapání nudlí)
- ½ hrnku vody
- 1 vejce (na smažení)
- palmový olej (na smažení)
- dlouhé červené chilli papričky nakrájené na tenké proužky a koriandr na ozdobu

INGREDIENCE NA OMÁČKU

- 2 lžice palmového cukru
- 1 lžice cukru
- 2 lžice rybí omáčky
- 2 lžice citronové šťávy
- 2 lžice tamarindové šťávy
- 1 lžice šťávy citrusu som saa
- 2 lžice sójového oleje (na smažení)

PŘÍPRAVA

1. Nudle nechte namočené do teplé vody, až zvláční. Scedte je. V míse promíchejte půl hrnku vody a rýžový ocet a dejte stranou.
2. Nudle zakapejte octovou vodou. Znovu je scedte a dejte je na 10–15 minut stranou.
3. Oloupejte šalotky a česnek. Omyjte je a nakrájejte nadrobno.
4. Vepřové maso, tofu a krevety nakrájejte na malé kostičky. Pak je osmažte v rozpáleném oleji, až budou zlatohnědé a křupavé.
5. V pánvi rozehejte olej. Přidejte nakrájenou šalotku a česnek. Smažte do zlatohněda. Pak přidejte osmažené kostičky vepřového masa, tofu a krevet. Vše spolu promíchejte.
6. Dochutte palmovým cukrem. Míchejte, až se cukr rozpustí. Přidejte tamarindovou šťávu, citronovou šťávu, cukr a rybí omáčku.
7. Přidejte šťávu som saa. Ochutnejte a přelijte do mísy. Oloupejte kůru som saa a nejmenno ji nakrájejte na ozdobu.
8. V pánvi rozehejte olej na vysokém plameni. Přidejte hrst nudlí. Nudle by se měly nafouknout a rychle roztáhnout. Smažte je několik vteřin, pak je vyjměte a nechte okapat. Stejným způsobem osmažte zbytek nudlí. Nechte je trochu vychladnout a přesuňte do nádoby s víčkem.
9. Osmažené nudle ohřejte na mírném plameni. Přelijte je omáčkou a promíchejte.
10. V pánvi rozehejte trochu oleje na středním plameni. Vlijte do něj trochu rozšlehaného vejce tak, aby se usmažilo do dlouhého tenkého proužku. Postup zopakujte.
11. Osmažené nudle promíchejte s proužky vejce, syrovými fazolovými klíčky, česnekovou pažitkou, naloženým česnekem, kůrou som saa, koriandrem a na tenké proužky nakrájenými dlouhými červenými chilli papričkami.





Tip

Doporučuje se namočit sušené tenké nudle do teplé vody. Pokud by se namáčely do studené, mohly by se během vaření rozlámat na malé kousky. Citrus som saa se mimo Thajsko špatně shání, vhodnou náhradou je střík mandarinkové šťávy.

GUNG PAD NAM MAKHAM MED MAMUANG HIMMAPHAN

Krevety s tamarindovou omáčkou a kešu oříšky

INGREDIENCE

700–800 g říčních krevet
10 g kešu oříšků
½ hrnku nakrájené cibule
2 lžičce osmažených sušených chilli papriček
2 lžičce osmažené šalotky
½ hrnku palmového cukru
2 lžičky soli
½ hrnku tamarindové šťávy
1 hrnek rostlinného oleje
½ hrnku vody
listy koriandru na ozdobu

PŘÍPRAVA

1. Krevety omyjte a odstraňte krunýřky. Zbavte je střívka. Hlavičky jim ponechte.
2. Olej rozehřejte. Přidejte kešu oříšky a osmažte je do zlatohněda. Nechte je okapat a dejte stranou.
3. Nakrájenou cibuli osmažte na středním plameni dohněda. Přidejte krevety a zlehka je promíchejte. Přidejte vodu a považte, až budou krevety téměř hotové. Přidejte tamarindovou šťávu a osmažené sušené chilli papričky. Dochutte palmovým cukrem a solí. Promíchejte, až krevety získají mléčné zabarvení. Stáhněte z plamene.
4. Podávejte na talíři a ozdobte listy koriandru a osmaženou šalotkou.

Tamarind





Tip
Doporučuje se tamarindovou šťávu
napřed ochutnat, abyste si byli jisti,
že je dostatečně nakyslá. Hotové jídlo
má být nasládlé, navinulé a slané.

PLA SAM ROD

Smažená ryba se sladkou, pikantní a kyselou omáčkou

INGREDIENCE

- 1 bělomasá mořská ryba
 - 1 lžice červených chilli papriček
 - 1 dlouhá žlutá chilli paprička
 - 2 lžice rybí omáčky
 - 1 lžice palmového cukru
 - 1 lžice cukru
 - 1 lžice rýžového octa
 - 2 lžice tamarindové šťávy
 - 1 lžička rozetřeného kořínku koriandru
 - ½–1 lžice osmaženého česneku
 - 1 hrst na kostičky nakrájeného čerstvého ananasu
 - 2 lžice pšeničné mouky
 - 2 lžice sójového nebo palmového oleje (na osmažení ryby)
- koriandr a dlouhé červené chilli papričky na ozdobu

PŘÍPRAVA

1. Rybu omyjte a nechte okapat. Ostrým nožem ji z obou stran několikrát šikmo nařízněte. Poprašte ji moukou. Osmažte ji v oleji na středním plameni. Nesmažte na příliš nízkém plameni, ryba by nasákla mnoho oleje. Nesmažte ji ani na příliš vysokém plameni, protože by se dřív spálila, než propekla.
2. V hmoždíři rozetřete kořínek koriandru, česnek a dlouhou červenou chilli papričku. V pánvi rozehejte olej. Směs dejte do pánve a promíchejte ji, až se rozvoní.
3. Do směsi přidejte ananas, tamarindovou šťávu, rýžový ocet, rybí omáčku, cukr a palmový cukr. Sladkokyselou omáčku prohřejte a středním plameni.
4. Osmaženou rybu položte na talíř. Pak ji přelijte omáčkou. Ozdobte koriandrem a na proužky nakrájenými dlouhými červenými chilli papričkami a koriandrem.

Dlouhé červené
chilli papričky





Tip
Když místo rýžového
octa použijete ocet
balzamikový, chuť
jídla bude lepší.

MA HO

Cválající koně

INGREDIENCE

- 1 hrnek nasekaného vepřového
- ½ hrnku nasekaných krevet
- 1 lžíce naloženého tuřínu nakrájeného nadrobno
- 1 lžíce rozetřeného česneku, kořínků koriandru a kuliček pepře
- 1 lžička soli
- 150 g palmového cukru
- ¼ hrnku nasekaných arašídů
- 2 lžíce sójového oleje na smažení
- 1 ananas
- na jemné proužky nakrájené chilli papričky a listy koriandru na ozdobu

PŘÍPRAVA

1. Sójový olej rozehejte v pánvi, přidejte nasekané vepřové a krevety a smažte je, až budou propečené a směs bude suchá. Vyjměte z pánve a dejte stranou.
2. Naložený tuřín, rozetřený česnek, kořínky koriandru a kuličky pepře dejte do pánve se sójovým olejem a smažte, až se rozvoní. Pak přidejte palmový cukr a sůl. Povařte, až směs zhoustne.
3. Přidejte osmažené nasekané maso a krevety a promíchejte. Pak přidejte nasekané arašídů a na mírném plameni povařte, až vznikne lepkavá pasta. Sejměte z plamene a nechte ji ztuhnout.
4. Oloupejte ananas. Odstraňte „očka“ a tvrdou střední část. Pak ananas rozkrájejte na kousky asi 1,25cm silné. Naneste na ně ztuhlou pastu a podávejte na talíři.
5. Kousky ananasu ozdobte listem koriandru a proužkem chilli papričky.

Arašídů





Tip

Nepoužívejte úplně zralý ananas.

Vegetariánská verze tohoto jídla vznikne, když místo vepřového a krevet použijete jen nakrájený naložený tuň.

KANOM MAW GAENG

Pečené fazolky mungo v kokosovém krému

INGREDIENCE

250 g fazolky mungo (nebo taro, semínka lotosu atd.)
4 hrnky vody
1 hrnek kokosové smetany
250 g palmového cukru
¼ lžičky soli
3 kachní vejce
3 cibulky nadrobno nakrájené šalotky
3 listy pandánu

PŘÍPRAVA

1. V pánvi na smažení rozehejte olej. Přidejte nadrobno nakrájenou šalotku a osmažte ji na nízkém plameni do zlatohněda.
2. Oloupané fazolky mungo namočte do vody, pak je na pařáčku uvařte doměkka.
3. Pokud používáte místo fazolek mungo taro, před vařením v páře ho oloupejte. Pak ho nakrájejte na malé kousky.
4. Vejce, palmový cukr a sůl dejte do středně velké misky. Přidejte pandánové listy a prošlehejte, až se cukr rozpustí. Pak přidejte kokosovou smetanu. Znovu promíchejte. Směs přecedte přes mušelín nebo gázu.
5. Do směsi přidejte v páře uvařené fazolky mungo (nebo taro). Přidejte olej ze smažení šalotek (asi 2 lžíce). Všechny přísady promíchejte.
6. V mosazném (nebo teflonovém) hrnci směs na středním plameni rozmačkejte. Promíchávejte ji, až zhoustne. Nemíchejte ji však příliš dlouho, nebo se kokosová smetana začne oddělovat.
7. Směs vlijte do pekáče a pečte ji 30–40 minut v troubě předehřáté na 180° C. Pak ji posypte osmaženou šalotkou. Vratte asi na 5 minut do trouby.

Fazolky mungo





Tip
Pokud použijete velkou nádobu,
rozkrájete krém na malé
kostičky a podávejte.



Šéfkuchař Vichit Mukura

S bohatými zkušenostmi v jídelním průmyslu, zahrnujícími téměř tři desetiletí, pracoval šéfkuchař Mukura jak v Thajsku, tak v cizině včetně Japonska. Učil tam japonské kuchaře v hotelu Yamaha v Ósace vařit thajská jídla. V Thajsku vedl svou vlastní restauraci v Pattayi a pracoval také jako šéfkuchař v hotelu Mandarin v Bangkoku. Dnes, jako výkonný thajský šéfkuchař a hlavní poradce hotelu Mandarin Oriental v Bangkoku, má na starosti thajské restaurace hotelu. Šéfkuchař Mukura pomáhal propagovat thajskou kuchyni v mnoha zemích světa včetně Japonska, Německa, České republiky, Velké Británie, Ruské federace a Spojených států. Při několika příležitostech vařil pro členy královské rodiny i pro světově proslulé celebrity. V říjnu roku 2003 mu byl thajskou vládou svěřen úkol vařit pro 21 hlav států a vlád, účastníků Asijsko-tichomořského ekonomického summitu v Thajsku.

„Thajsko má velmi dlouhou historii a je obdařeno velkým kulturním dědictvím včetně světově proslulé jídelní kultury, která se předává z generace na generaci. Thajská kuchyně proslula používáním čerstvých a přírodních ingrediencí, zejména zeleniny a bylinek, které tvoří v jídlech harmonický soulad. Jemné thajské umění ozdobného vykrajování ovoce a zeleniny, které zdobí slavnostně podávaná jídla, by se mělo také mezi milovníky thajské kuchyně propagovat.“





**Asistující profesorka
dr. Naruemon Nantaragsa**

Doktorka Naruemonová má rozsáhlé zkušenosti jako konzultantka a znalkyně jídelního průmyslu, v této oblasti prováděla rozsáhlé průzkumy. Podílela se na kurzech vedení restauračních zařízení pořádané pro majitele thajských restaurací, kurzech thajské kuchyně pro profesionální šéfkuchaře a je pokládána za důležitou osobnost v kampani *Thajská kuchyně do celého světa*, vedenou pod záštitou thajského ministerstva obchodu, ministerstva kultury, oddělení zvyšování profesní kvalifikace při ministerstvu práce, ministerstva zahraničí a dalších státních institucí. V současnosti je předsedkyní manažerského výboru kurzů jídelního průmyslu a služeb při Škole kulinárního umění na univerzitě Suan Dusit Rajabhat.

„Pokud nic nezkusíte, nikdy se nic nedovíte. Pokud se nedíváte, nikdy nevidíte jídlo, které je připraveno i pro oči a duši. Díky této knize budete moci okusit thajské chutě a dotknout se thajského jídla vlastníma rukama. Pokud se ale chcete dotknout skutečné thajské atmosféry, pak bych vás ráda pozvala na návštěvu Thajska.“





Šéfkuchař Dylan Jones

Dylan zahájil svou kariéru v Austrálii, než odjel do zahraničí a začal své umění zdokonalovat v Londýně, kde se zamiloval do thajského jídla a kultury. V roce 2009 Dylan a jeho partnerka Bo otevřeli svou první restauraci Bo.lan, která se dostala na seznam magazínu Newsweek mezi 101 nejlepších míst na světě, kde se najíst. Od okamžiku, kdy otevřeli Bo.lan, dostalo se jim mnoho chvály jak od thajské, tak mezinárodní komunity. Dylan pravidelně cestuje po Thajsku a hledá nové, zajímavé ingredience a zapomenuté recepty a dokonce se naučil i thajsky, aby mohl mezi starými thajskými texty vystopovat recepty.

„Pro mne je thajské jídlo víc, než Pad Thai a Massaman, má spoustu tváří a je nespoutané. Každému bych rád doporučil, aby vyzkoušel odvážné výzvy, jako je Nahm Phrik Gapi (krevetová pasta s chilli), která se samozřejmě jí ve vyváženém thajském menu s rýží.“





Chumpol Jangprai

Narodil se v květnu roku 1973 a vyrostl ve slavném rodinném restaurantu Sa Nguan See, otevřeném roku 1955 a sídlícím na adrese 59/1 Wireless Road v Bangkoku; dá se říct, že thajská kuchyně koluje Chumpolu Jangpraiovi v žilách od narození.

Šéfkuchař Chumpol začal svou kariéru v útlém věku 13 let v kuchyni rodinného restaurantu a později, v roce 1993, se přesunul do Kodaně v Dánsku jako první šéfkuchař restaurace Blue Elephant. Opět se stěhoval v roce 1994, kdy se stal pomocným šéfkuchařem v původním restaurantu Blue Elephant v Bruselu v Belgii, a stal se tady v roce 1995 hlavním šéfkuchařem.

V roce 2000 byl jmenován korporátním šéfkuchařem skupiny Blue Elephant s celosvětovou působností. O dva roky později se vrátil do rodného Bangkoku a otevřel tady kuchařskou školu s restaurací Blue Elephant. Krom těchto nových závazků pracoval šéfkuchař Chumpol také v sekci kuchyňských produktů, a sice na přípravě řady kari past a hotových jídel pod značkou Blue Elephant.

Mimo vaření je šéfkuchař Chumpol známý také jako řečník a od roku 1993 se zúčastnil řady státem organizovaných i soukromých seminářů a jiných akcí. Podílel se na semináři o thajské kuchyni organizovaném SME a na celé řadě akcí pod záštitou ministerstev práce a zdravotnictví. Přednášel o thajské kuchyni v zahraničí a podílel se na akcích, jako je Mezinárodní thajský jídelní veletrh a Mezinárodní thajský muslimský veletrh.

Aktivity šéfkuchaře Chumpola sahají také k masovým sdělovacím prostředkům. Byl požádán, aby uváděl několik televizních programů, včetně své vlastní show Golden Hand Chef, která v letech 2004–2005 běžela každé pondělí odpoledne na kanálu 5 a kanálu TGN (Thai Global Network), a nyní se znovu vysílá. Je také šampionem thajské kuchyně v herním pořadu Fanpantae (Opravdový fanoušek), která je jednou z nejpopulárnějších znalostních soutěží v zemi. Vítězství získal díky své dokonalé znalosti thajské kuchyně. Je také častým přispěvatelem do řady kulinárních časopisů.

Během své kariéry získal šéfkuchař Chumpol celou řadu ocenění a v říjnu roku 2003 byl mezinárodním časopisem pro labužníky Saveur jmenován „nejlepším mladým šéfkuchařem v Bangkoku“ za svůj přístup k thajské kuchyni, který je stejně tak tradiční, jako inovativní.



ZDRAVOTNÍ PŘÍNOSY THAJSKÝCH BYLIN A KOŘENÍ



MÁTA

Máta má chladivou, přítom kořenitou chuť. Její stonky a listy se tradičně používají na potlačení rybí příchuti některých jídel, jako je Yum (ostrý salát) a Larb (kořeněný salát ze sekaného masa). Máta má chladivé účinky a často se používá na zmírnění horečky, plynatosti, pocení a příznaky nachlazení. Připravují se z ní také pastilky na osvěžení ústní dutiny a trávicího systému a ulevuje při bolestech hlavy, zubů, krku a po štipnutí hmyzem.



ŠALOTKA

Kromě použití v kuchyni lze listy a semínka šalotky zužitkovat mnoha dalšími způsoby. Šalotka pomáhá potlačit plynatost v trávicím ústrojí a ulevuje při příznacích nachlazení, ucpaného nosu, horečkách a některých onemocněních dutiny ústní. Je účinná i proti následkům opilosti, škytavce a průjmu. Šalotky se používají také jako projímadlo a při vyvolávání zvracení, stejně jako na pročištění krve.



ČESNEK

Představuje populární přísadu do jídel buď jako celá palice, nebo rozdělený na jednotlivé stroužky. Česnek se ale používá i na povzbuzení chuti k jídlu, ulevuje při bolestech žaludku a nevolnosti. Pomáhá také při potlačování bakteriálních infekcí v krku, zánětu mandlí a ústní dutiny. Česnek je také účinný při snižování hladiny cholesterolu v krvi a zlepšování krevního oběhu.

THAJSKÁ CHILLI PAPRIČKA („PTAČÍ OČKO“ NEBOLI PRIK KEE NU)

Thajské chilli papričky jsou nedílnou součástí thajské kuchyně. Snadno se pěstují, ale mají malou trvanlivost. Používají se hlavně na zvýraznění chuti jídel. Často se přidávají do ostrých omáček, pálivého salátu Yum a pikantní fermentované rybí omáčky. Thajská chilli paprička je účinná i při povzbuzování chuti k jídlu a používá se i v mastech na úlevu při zánětech kloubů a při nevolnosti.





ČÍNSKÝ ZÁZVOR

Toto koření je velmi pikantní. Oddenek se často používá při přípravě jídel. Má antibakteriální účinky a dokáže ulevit při bolestech žaludku, průjmu, nevolnosti, hemoroidech a plynatosti. Dokáže také povzbuzovat chuť k jídlu, posilovat srdce a používá se také k léčbě některých onemocnění ústní dutiny. Někdy je také považován za prostředek proti stárnutí.



PEPEŘ

Pepeř je další koření, které jídlům dodává lákavou vůni, má konzervační schopnosti a také řadu léčivých vlastností. Umí ulevit zánětům krevního oběhu, astmatu, povzbuzuje smysly, pomáhá proti některým kožním problémům a povzbuzuje trávení u dětí.



HŘEBÍČEK

Listy hřebíčkovce se používají na úlevu při nevolnosti. Květy se mohou jíst při plynatosti. Sušené květy, které nebyly zpracovány na olej, mají pikantní chuť a jsou také účinné proti plynatosti, při nevolnosti, necitlivosti končetin, astmatu a kašli. Jsou také účinné po porodu pro vypuzení plodové vody a proti plynatosti, hlenům a krvácení dásní. Hřebíčkový olej ulevuje při bolestech zubů.



ZÁZVOR

Zázvor je mnohotvárné koření a v přípravě jídel se dá použít celá rostlina, od oddenku po poupata. Zázvor je považován za „hřejivé“ koření a je užitečný při vyvolání pocení, potlačení příznaků nachlazení a proti nevolnosti. Zázvor je také účinný na povzbuzení chuti k jídlu a udržení tělesné teploty. Používá se i v léčitelství, kdy se věří, že starý zázvor je ostřejší a vláknitější.



ŘÍMSKÝ KMÍN

List rostliny římského kmínu je plný vitamínu C a vápníku. Používá se na zvýšení pocení a nastolení rovnováhy v těle. Dále stimuluje chuť k jídlu, působí proti nevolnosti, nutkání na zvracení, ulevuje napětí v trávicím systému a ničí škodlivé bakterie. Pokud se použije v jídle, zvyšuje jeho vůni, potlačuje masové pachy a působí jako konzervant.



GALANGAL

Toto koření se používá při vaření na potlačení silných masových pachů a je běžnou součástí chilli a kari past. Potlačuje plynatost, průjemy a nevolnost. Extrakty z galangalu se používají při řadě příznaků, na rány a bolavé klouby.



LIMETA

Listy limety se dají uvařit jako čaj proti kašli, zahleněnosti, nevolnosti, průjmu, plynatosti a na povzbuzení chuti k jídlu. Z ovoce se připravuje šťáva a jí se čerstvé proti žízni, aftům a krvácejícím dásním. Pokud je limeta naložena v soli (až zhnědne), používá se jako léčebný prostředek při zahleněnosti a na osvěžení hrdla. Sušená kůra se dá také použít na odvary proti nevolnosti, plynatosti, zahleněnosti nebo se také používá jako žaludeční a zaživací tonikum.



KAFIROVÁ LIMETA

Listy kafirové limety se používají na potlačení rybiho pachu. Čerstvé ovoce se uplatní ve vaření, může se také naložit a podává se ženám na čištění krve. Dál se dá také použít proti plynatosti, nevolnosti, jako prevence proti kurdějím a úleva při menstruačních bolestech. Čerstvé ovoce se může také grilovat a pak promíchat s medem, kdy se používá jako alternativní léčivo pro děti.



KORIANDR

Koriandr se používá při přílišné zahleněnosti, při spalníčkách, vyrážkách a na vypocení. Pomáhá proti plynatosti a nevolnosti. Semínka podporují udržení zdravého žaludku, povzbuzují chuť k jídlu, používají se při léčbě spalníček, úplavice a hemoroidů. Také ulevují při bolestech zubů, krku a používají se na potlačení rybiho nebo masového zápachu.



CITRONOVÁ TRÁVA

Rostlina se používá při léčbě astmatu, bolestech žaludku, nebo se zpracovává jako masážní olej. Cibulka se používá při léčbě bakteriálních kožních infekcí a nevolnosti. Stvol pomáhá při plynatosti, stimuluje chuť k jídlu, zaceluje vlasové konečky a ulevuje při obtížích močového systému, jako jsou kamínky. Pomáhá také nastolit rovnováhu organismu.



SKOŘICE

Skořice je považována za „hřejivou“ kořenou a používá se na vypocení, osvěžení a proti únavě. Skořicový olej ulevuje při plynatosti, nevolnosti a má některé antibakteriální schopnosti. Svařené nebo rozemleté svitky skořice se používají na potlačení příznaků kapavky. Jako léčivo se skořice podává nasálně a ulevuje při bolestech hlavy. Jako nápoj může dodat energii. Listy jsou též aromatické a mohou se použít při závratích a nevolnosti.



BADYÁN

Badyán je čínské koření. Nejčastěji se používá sušený plod. Má jemnou, výraznou vůni a kořenitě sladkou chuť. Jeho léčivé schopnosti pomáhají při plynatosti, zahleněnosti, nevolnosti a pro nastolení rovnováhy v těle.



SEMÍNKA KORIANDRU

Jsou malá a kulatá, hnědožluté barvy, se silnou vůní. Chutí velice připomínají lékořici. Často se používají na potlačení rybích a masových pachů a zesílení vůně jídla. Jako léčivo povzbuzuje koriandr chuť k jídlu a udržuje zdravý žaludek.



DLOUHÉ LILKY

Oblíbený pokrm v Thajsku. Ze sušeného plodu se připravují pastilky na léčbu střevního krvácení a krve ve stolici. Čerstvé plody se také rozmělnují na kašičku a používají k léčbě zanícených ran, kožních onemocnění a vyrážek.



TŘPYTIVÁ LIMETA (SOM SAA)

Kůra třpytivé limety (Som Saa) se dá použít proti závratím a nevolnosti. Šťáva má sladkokyselou chuť a ulevuje při zahleněnosti a kašli. Také se používá na čištění krve. Listy jsou rovněž účinné při léčbě některých kožních onemocnění.



SEMÍNKA KARDAMOMU

Sušené plody se používají jako koření a mají velice ostrou vůni a silnou, kořenitou chuť. Celé plody se často objevují v jídlech typu kari. Semínka se mnohdy melou a používají se na potlačení masových pachů v některých jídlech. Ideální je také pro nastolení rovnováhy v těle a proti plynatosti a zahleněnosti.





Ministry of Foreign Affairs



EXPERIENCE
THAILAND

CREATIVITY • DIVERSITY • OPPORTUNITY



