

Vietnamská kuchařka

od Bě Hlì a její maminky



40+ tradičních receptů, včetně zjednodušených verzí

Vietnamská kuchařka od Bé Ha a její maminky

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Thu Hà Nguyen

Vietnamská kuchařka od Bé Ha a její maminky – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

VIETNAMSKÁ KUCHARKA

OD BÉ HÀ A JEJÍ MAMINKY

 P R E S S

2018

VIETNAMSKÁ KUCHARKA

od Bé Hà a její maminky

Thu Hà Nguyen

Texty: Bé Hà Nguyen

Fotograf jídel: Bé Hà Nguyen

Fotograf portétů: Iva Nguyen, Kien Hoang Trung (Kajenzi)

Kuchařka: Yen Thi Nguyen

Food styling: Yen Thi Nguyen, Bé Hà Nguyen

speciální díky patří také Lindě P., Saimonovi P., Van Anh Vu Thi

Jazyková korektura: Lucie Purketová

Sazba a obálka: Petr Přenosil

Odpovědný redaktor: Katarína Belejová

Technický redaktor: Radek Střecha

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-264-2229-7

ISBN e-knihy 978-80-264-2353-9 (1. zveřejnění, 2018)

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2018 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 34 747.

© Albatros Media a. s., 2018. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

OBSAH

Recepty s rýží & k rýži

Restované hovězí maso s pak choi (thịt bò xào rau)	16
Glazované vepřové s krevetami (tôm rang thịt ba chỉ)	18
Glazované vepřové (jednodušší verze)	20
Karamelizovaný bůček s vejci (thịt kho tàu)	22
Karamelizovaná ryba (cá kho)	24
Smažená rýže (cơm rang chay)	26
Rýžová kaše s vepřovými žebírky (cháo sườn)	28
Rýžová kaše s vepřovými žebírky (cháo sườn) + jednodušší verze	29
Rýžová kaše s kuřecím masem (cháo gà)	32
Grilované krevety (tôm nướng)	34
Krevety obalované v tempuře (tôm tẩm bột chiên xù)	36
Marinovaná krkovička (thịt xá xíu)	38
Pomalou pečený bůček (thịt quay giòn)	42
Sladkokyselá žebírka (xương sườn chua ngọt)	44
Plněné tofu (đậu nhồi thịt)	46

Recepty s nudlemi & k nudlím

Jak uvařit nudle bún?	50
Závitky v betelovém listu (chả lá lốt)	52
Grilovaný bůček (bún chả)	54
Grilované karbanátky (chả băm)	56
Bún bò Nam Bộ	58
Smažené jarní závitky (nem rán)	60
Letní závitky (nem cuốn)	62
Smažené rýžové nudle (phở xào)	66
Grilované závitky (nem nướng)	68

Recepty s bagetou & k bagetě

Bánh mì pâté	72
Bánh mì pâté (jednodušší verze)	73
Dušené hovězí na víně (bò sốt vang)	76
Sušené maso (ruốc)	78

Polévky

Vietnamská polévka s kaprem (bún cá)	82
Hot pot (lẩu hải sản)	84
Slepičí polévka (súp gà)	86
Polévka Pho s hovězím masem (phở bò)	88
Polévka Pho s kuřecím masem (phở gà)	90
Polévka Pho s kuřecím masem (jednodušší verze)	94
Polévka Bún thang	96
Banánová polévka (canh chuối)	98

Dezerty & přílohy & omáčky

Tradiční vietnamská omáčka (nước chấm) ...	102
Sladkokyselý salát z kedlubny a mrkve (nộm su hào cà rốt)	104
Mangový salát s krevetami (nộm xoài gỏi tôm khô)	106
Okurkový salát s mungo klíčky (nộm dưa chuột giá đỗ)	108
Rýžové kuličky posypané sezamem (bánh trôi)	110
Rýžové kuličky s omáčkou z tapioky (bánh chay)	112
Smažené sezamové koule (bánh rán)	114
Plněný knedlík (bánh bao)	116
Batátová placka s krevetou (bánh tôm)	118

O AUTORCE

Bé Hà Nguyen, česky Míša, je jednou z předních českých youtuberek. Počátky její kariéry se datují rokem 2014, kdy poprvé spustila kameru ve svém zářivě růžovém pokoji. O 4 roky později se z plaché dívky stala sebevědomá žena, která inspiruje stovky tisíc sledujících na sociálních sítích.

Časopis Forbes ji v letech 2015, 2016 a 2017 zařadil mezi 77 nejvlivnějších lidí na sociálních sítích. Autorka se rovněž účastní soutěže Czech Blog Award, kde se v letech 2014, 2015 a 2017 umístila mezi TOP 10 českými videoblogerkami.

Mezi její koníčky patří cestování, fotografování a vše, co se točí okolo jídla. Ať už je to zkoušení nových podniků, degustace neznámých jídel či vaření s rodinou. Právě ono tradiční a společné připravování jídel v asijské kultuře přivedlo Bé Hà k nápadu sepsat kuchařku plnou receptů, které se u Nguyenů pravidelně vaří.



ÚVOD

Nejsem kuchař. Ani fotograf. Pouze snílek, který dělá to, co miluje. Nekonečný apetit, nadšení pro věc a láska k mým kořenům mě donutily sepsat knížku plnou receptů od nejlepší kuchařky na celém světě – mojí maminky.

Maminka je v kuchyni hotová kouzelnice. Její pokrmy jsou jedním z důvodů, proč často opouštím svůj byt v centru Prahy a vracím se do našeho rodinného domku na severu Čech. Z #Mamahotelu odcházím dvojnásobná (jako od babičky!). Jediné hádky vedeme s mamkou o tom, že ten další talíř jídla do sebe opravdu nezvládnou nacpat, přestože je pro mě připraveno tučet dalších pokrmů.

Nohy celý den na stole při koukání na televizi mám samozřejmě v ceně #Mamahotel balíčku. Kdejaký hotelový řetězec se může jít zahrabat!

Vietnamskou kuchyni si zamilujete. Musíte, není jiné cesty. Je neskutečně chutná, zdravá a plná čerstvých surovin. Pokud vás ani po návštěvách vietnamských gastro podniků příliš neoslovila, neházejte flintu do žita. Většina vietnamských podniků pokrmy dost šidí, sama nevím o žádném, kde by mi doopravdy chutnalo. Není tajemstvím, že restaurace v centru měst svoje pokrmy přizpůsobují tak, aby chutnaly především Evropanům – nejsou tolik výrazné, používají

náhražky surovin (častá je záměna za lokální či dostupnější produkt), aby zákazník neměl při ochutnávání strach z něčeho nového, co nemůže dobře identifikovat.

Aby se vám dostala pravá chuť Vietnamu, máte na výběr ze tří možností:

1) Letět do Vietnamu – trochu dražší cesta za kvalitní miskou pho. Kromě dobrého jídla vás však ohromí i rozmanitá kultura.

2) Jít do vietnamských tržnic – Sapa v Praze či Olomoucká v Brně. Stále to ale není stoprocentní a hygienické podmínky nebyvají zcela dodrženy.

3) Koupit si vietnamskou kuchařku – nejenom, že se naučíte vařit, ale máte i jistotu, že jídlo bude uvařeno z poctivých surovin.♥

V této knížce naleznete desítky receptů pro každý den, které se vaří u Nguyenů už několik generací.

Sama jsem však spíše degustátor než kuchtík, takže jsem u složitějších a časově náročnějších receptů přidala zjednodušenou verzi pro studenty s nedostatkem času. (Stále studuji a u toho pracuji – kdo má pak doma ještě půl dne vyvařovat, že?) Neočekávejte však žádnou „babičárnu“, i přes všechno zjednodušení to bude stále autentické a požitelné. ☺

JAK KNÍŽKA VZNIKALA

Samotný nápad vznikl v srpnu 2017, kdy jsem se vracela z natáčení receptů na svůj lifestyleový kanál. Prvotně jsem začínala videi o módě, postupně jsem našla i jiná témata, od cestování až po vaření.

Už od první myšlenky jsem kuchařku chtěla vést jako rodinnou, avšak časové možnosti mi to nedovolily. Moje mamka je časově velmi vytížená, vede si svůj vlastní obchod, obě bydlíme v různých městech, stovky kilometrů od sebe. Z tohoto důvodu jsem ke spolupráci oslovila i jiné lidi kolem sebe, jak z rodiny, tak i známé z oboru, kteří by mi s knížkou pomohli.

Vidina příležitosti „namastit si pořádně kapsu“ mě však s dotyčnými po pracovní stránce rozdělila. Kuchařku vydávám pro své lidi, kterým chci za ta léta něco předat.

A pro všechny jedlíky, kteří umí ocenit dobré jídlo.

A taky pro sebe, protože je úžasné držet v ruce projekt, na kterém jsem strávila dlouhé měsíce.

A především pro svou maminku za všechnu trpělivost a lásku, kterou mi dává. Nic a ani nikdo tu nebude navždy, ačkoliv byste si to přáli sebevíc. Aby se její kulinářský um neztratil a byl navždy zvěčněn.

„Tohle je pro Tebe mami, na počest tvé úžasnosti.“

Po neúspěšných pokusech, kdy se mi projekt bortil jak domeček z karet, jsem nakonec přeci jenom mamku oslovila, i když i tak o svou práci zakopávala. Čekala mě několikaměsíční a intenzivní práce, na úkor jiných aktivit. Samozřejmě na „tajnáka“, nikdo se nesměl dozvědět, na čem pracuji. Celá rodina mi vyšla vstříc, i můj malý brácha bral za mamku šichty v našem malém obchodě.

Všechno špatné je pro něco dobré. Ukázalo se, že to bylo to nejlepší, co jsem mohla udělat. Vytvořila jsem knížku přesně podle své prvotní myšlenky – má duši a i svůj vlastní příběh.

Ano, food styling dokonalý není, mamka není žádná šéfkuchařka, a ani nikdy v restauraci nepracovala. Vaří tak, aby se dalo jíst hlavně pusou, ne očima. Veškeré způsoby servírování jsme se obě učily za pochodu.

Fotky jsem fotila já na maličký fotoaparát, jedním objektivem. Neskutečné, stále nevěřím, že jsem k vytvoření fotografií do knihy nepotřebovala vybavení za statisíce. Zkušenosti s focením jídla jsem měla doposud pouze skrze mobilní telefon, když jsem si občas vyfotila jídlo, co mi přinesli číšníci na stůl. Tohle bylo jiné, mnohem rychlejší. Žádné nastavování skrz stativy, umělé osvětlení a nafejkovaná jídla. Stoprocentní autenticita mě baví úplně nejvíce a věřím, že ji oceníte i vy.





NEŽ SE VRHNETE NA RECEPTY

1. Jak číst vietnamsky?

Možná se vám již někdy stalo, že jste viděli skupinku Vietnamců, která si mezi sebou povídala. S velkou pravděpodobností zněli, jako kdyby se hádali. Ještě s vyšší pravděpodobností to tak vůbec nebylo. Náš hlas je velmi zvonivý. Prý je to tím, že neumíme vyjadřovat emoce, a tak se nám pocity projevují v tónině našich hlasů.

Všechny samohlásky se čtou dlouze. Phooo booo. Búúún chaaa. Buuun Booo Naaam Bo. Krátký fobo a bunča mi (a nejenom mně) trhají uši. ☺

2. Kde koupit suroviny?

Snažily jsme se s mamkou vybírat takové recepty, jejichž suroviny u nás snadno seženete. Ne vždy to úplně šlo, přeci jenom jsme chtěly udělat ryze vietnamskou kuchařku. Všechny produkty jsou však dostupné ve vietnamských tržnicích (Sapa, Olomoucká apod.), neopomíjejte však ani vietnamské večerky. Díky modernizaci tržního prostředí vznikla i spousta online supermarketů, na které při shánce potravin také nezapomeňte.

3. Vyzkoušejte si recepty.

Než se vrhnete na vám neznámý pokrm, jděte si ho prvně vyzkoušet do vietnamské restaurace nebo si udělejte výlet do jedné z vietnamských tržnic. Nejlepší bude, pokud navštívíte Vietnam samotný, obávám se ale, že tohle už to bude o krapet nákladnější.

4. Jak jíst jako Vietnavec?

Pozorný čtenář si jistě všimne, že v této (a i v jakékoliv jiné vietnamské kuchařce) chybí

seznam předkrmů. Proč? Protože je nejíme. Při konzumaci jídel se soustředíme především na hlavní chody a člověk bývá vyloženě kárán, pokud si dá před obědem či večerí i jen něco malého navíc.

Předkrmy tu nejsou, dezerty ano, ale jíme je jako doprovodné svačiny během dne, a rozhodně ne po hlavním jídle, protože samotný oběd či večere nás má zcela nasytit. Po jídle si spíše dopřáváme čerstvé a sezónní ovoce, po kterém nám není těžko.

Jako kolektivní národ bereme jídlo jako jeden ze symbolů pospolitosti. Neexistuje, aby členové rodiny večereli v různý čas či na různých místech. Občas jíme i na zemi, pokud se pozve větší počet hostů. Není to nic neobvyklého, při takovém počtu lidí nám ani nic jiného nezbývá.

Uvařená jídla se dávají doprostřed stolu ve formě švédského vietnamského stolu, kde si každý nabírá maso či zeleninu hůlkami do malých porcelánových misek naplněných rýží. Výjimku tvoří bagety a nudlové polévky, u kterých má každý svou porci. Mlaskání a srkání je povoleno – a ani se to v Asii nebere jako porušení etického kodexu. Naopak je to velmi běžnou věcí a spíše tím hostiteli dokazujete, že vám jídlo opravdu chutná.

5. Sociální sítě

Pokud se rozhodnete nějaký recept podle maminky uvařit a pak sdílet na sociálních sítích, označte mě prosím na fotografii hashtagem #NguyenovicKuchařka.

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji všem svým přátelům, kteří mě bičovali a popoháněli otázkami typu: „A kdy už to vydáš?“

Děkuji všem kavárnám, ve kterých jsem strávila dlouhé hodiny se spoustou šálků kafe.

Děkuji svému fotoaparátu a laptopu, že celý ten nápor fotografií a textů vydržely.

Děkuji svému psychickému zdraví, které se drželo zuby nehty, abych nezešléla.

Děkuji své rodině, která mi pomáhala vařit. A jíst!

A hlavně děkuji vám všem za úžasnou podporu. Děkuji, že jste si zakoupili mojí knižní prvotinku. Věřím, že se knížka bude ve vaší knihovně skvěle vyjímat. Láska totiž prochází žaludkem. ♥



Recepty

s rýží

&

k rýží



RESTOVANÉ HOVĚZÍ MASO

thit bo xao

Na restovaném hovězím mě nejvíce baví, že můžete jednotlivé suroviny střídat dle libosti, chuť však díky způsobu úpravy zůstává podobná. Využila jsem při tomto receptu chřest, můžete však sáhnout i po pak choi, což je druh zelí pocházející z východní Asie. V úvahu také připadá brokolice či jakýkoliv jiný druh sezónní zeleniny.

Počet porcí: 4

Na hovězí s chřestem budete potřebovat:

500 g chřestu
 250 g hovězího masa
 3 stroužky česneku
 malý kus zázvoru
 1 jarní cibulku
 rybí omáčku, polévkovou moučku
 (bột canh), glutamát, pepř,
 ústřicovou omáčku
 škrob
 olej na smažení

Postup:

Nadrobno nakrájejte česnek a zázvor, hovězí maso nakrájejte na plátky. K nakrájenému masu přidejte ½ lžičky polévkové moučky, lžíci ústřicové omáčky, špetku pepře, zázvor a polovinu množství česneku.

U chřestu odkrojte jeho dřevnaté konce, poté ho nakrájejte na cca 3–4cm kousky. Vařte je pár minut ve vodě a pak chřest zprudka zchlaďte studenou vodou.

Do rozpálené pánve přidejte trochu oleje, následně přidejte zbylý česnek. Až se rozvoní, dejte do pánve maso. Rychle restujte, dokud není maso skoro hotové. Vyjměte ho a odložte stranou.

Na stejné pánvi restujte chřest, přidejte k němu lžičku rybí omáčky, ½ lžičky polévkové moučky a lžičku glutamátu. Po chvíli restování přidejte i hovězí maso.

Smíchejte v misce 1 lžičku škrobu a 4 lžíce vody, přilejte je do směsi, aby zhoustla, a restujte další 2 min.

Posypte jarní cibulkou a dochuťte špetkou pepře.

P.S.:

Polévkovou moučku lze i u dalších receptů nahradit českou vegetou. Ta však nemá tak výraznou chuť, proto jí použijte alespoň 1,5krát větší množství, než je doporučeno u polévkové moučky (bột canh). Pokud můžete, kupte originální polévkovou moučku. Dá se sehnat v běžných obchodech i v online eshopech.



GLAZOVANÉ VEPŘOVÉ S KREVETAMI

tom rang thit ba chi

Jako malí jsme měli občas večery, kdy jsme zůstali doma tři sourozenci, bez maminky, pouze s tatínkem v roli šéfkuchaře. Bylo to obzvlášť vtipné. Táta je klasický příklad stereotypního chlapa, který kuchyní prochází pouze tehdy, když si jde pro pivo do lednice. Glazované maso však patří mezi ty tři pokrmy, co připravit umí. Zvládne ještě smaženou rýži a vejce. Dodnes se nic jiného pořádně uvařit nenaučil. A to je mu už úctyhodných 60 let!

Mně samotné to ale nikdy nevadilo, tyto tři pokrmy zvládá na jedničku s hvězdičkou a byla to první jídla z vietnamské kuchyně, která jsem se sama naučila vařit. Když už je umí připravit můj táta, tak to musí zvládnout každý.

Počet porcí: 4

Na vepřové s krevetami budete

potřebovat:

300 g bůčku

300 g krevet

1 malou fialovou cibuli

1 ks jarní cibulky

rybí omáčku, polévkovou moučku

(bột canh), cukr, glutamát

Postup:

Maso vložte do rozpáleného hrnce a míchejte, dokud nezezlátne. Pokud je bůček tučnější, není třeba přidávat olej na smažení. Přisypte nasekanou cibuli a zamíchejte. Poté přidejte krevety. Pokud chcete, můžete je předem oloupat. K masu a krevetám přidejte 2 lžičky rybí omáčky, lžičku polévkové moučky, lžičku cukru a ½ lžičky glutamátu. Restujte cca dalších 15 minut na mírném plameni. Před podáváním ozdobte nasekanou jarní cibulku.