

Bambusové výhonky



Bambusové výhonky se používají **do hlavních jídel, polévek i salátů**. Typická je pro ně křehká, lahodná chuť, která **dokáže oživit i pokrmy ryze české kuchyně**.

V našich zeměpisných šířkách se nejčastěji setkáte s bambusovými výhonky **konzervovanými ve slaném nálevu**, mohou se však také sušit nebo udit nad kouřem. **Bambusové výhonky jsou zdrojem bílkovin a sacharidů**, v menší míře **obsahují také vitamíny B a C či minerální látky**. Kyselina křemičitá (tzv. bambusový cukr) je **důležitým lékem na astma**.

Krůtí nudličky s bambusovými výhonky

200 g krůtího stehenního plátku, 1 cibule, 1 červená paprika, 1 zelená paprika, 3 stroužky česneku, sterilované bambusové výhonky, olivový olej, 3 až 5 lžic sójové omáčky, sůl

Cibuli nakrájíme na nudličky a na rozpáleném oleji ji osmahneme dozlatova. Přidáme na nudličky nakrájené maso, osolíme a restujeme. Postupně přidáme nudličky papriky a scezené bambusové výhonky. Nakonec dochutíme sójovou omáčkou a prolisovaným česnekem. Promícháme a pod pokličkou dusíme asi 10 minut. Podáváme s rýží, nudlemi nebo pečivem.

Exotická kachní játra

800 g kachních jater, 6 sušených rajčat, 3 lžíce nakládaných kaparů, 6 feferonek, 6 stroužků česneku, 3 lžíce bramborové moučky, 7 jarních cibulek, 6 lžic tomatové omáčky s olivami, sterilované bambusové výhonky, sůl, sójová omáčka, pepř, podle potřeby masový vývar

Játra očistíme, omyjeme, osušíme a překrájíme na větší kousky. Potom je opeříme a obalíme v bramborové moučce. Česnek oloupeme a prolisujeme. Sušená rajčata necháme okapat a nakrájíme na proužky. Cibuli očistíme a nakrájíme na kolečka. Kapary a bambus necháme okapat a podle potřeby překrájíme. Feferonky jemně nasekáme.

Játra orestujeme na rozpáleném oleji ze všech stran. Za stálého míchání přidáme rajčata, česnek, feferonky, kapary, bambus a cibulku. Přimícháme tomatovou omáčku s olivami. Můžeme ji také nahradit rajským protlakem. Podlijeme vývarem, ochutíme sójovou omáčkou a krátce podusíme. Zakryjeme na 5 minut poklicí a uchováme na teple, aby chutě dobře prolnuly. Kachní játra s ostrou omáčkou podáváme s kuskusem nebo těstovinami.

Špenát s bambusovými výhonky

500 g listového špenátu, 200 g sterilovaných bambusových výhonků, 1 cibule, 3 lžíce sójové omáčky, 2 stroužky česneku, 2 lžíce olivového oleje

Špenát důkladně umyjeme a necháme okapat. Na rozpáleném oleji osmahneme plátky česneku a měsíčky cibule. Bambusové výhonky scedíme, pokrájíme a přisypeme na pánev. 2 minuty restujeme. Pak přimícháme špenát a sójovou omáčku. Krátce osmahneme a odstavíme, aby špenát nezplihl. Podáváme jako přílohu ke grilovaným masům.