

10 OBIADÓW KUCHNI AZJATYCKIEJ



PHO BO

(WIETNAMSKA ZUPA WOŁOWA)



Kości wołowe



Wołowina



Cebule



Imbir



Makaron ryżowy



Anyż



KACZKA PO PEKIŃSKU



Kaczka



Sos sojowy



Śliwki



Miód



Ocet ryżowy



Imbir



BIBIMBAP (KOREAŃSKIE DANIE Z RYŻEM)



Ryż brązowy



Cukinia



Wołowina



Marchew



Olej sezamowy



Pasta
gochujang



SUSHI CHIRASHI



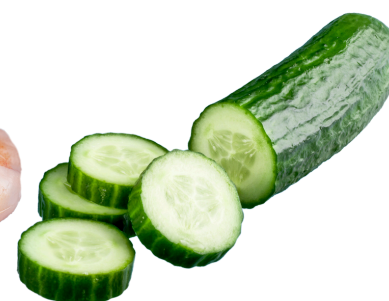
Ryż



Łosoś



Krewetki



Ogórek



Arkusz nori



Grzyby shiitake

MAPO TOFU



Tofu



Pasta z fasoli



Sos sojowy



Olej sezamowy



Bulion



Czosnek

LAKSA

(MALEZYJSKA ZUPA KOKOSOWA)



Pasta z czerwonego
curry



Cebula



Mleko kokosowe



Pierś z kurczaka



Bulion



Makaron ryżowy



GYOZA (JAPONSKIE PIEROŻKI)



Mąka pszenna



Mięso wieprzowe
lub drobiowe



Marchew



Kapusta
pekińska



Sos sojowy



Imbir



RENDANG (INDONEZYJSKI GULASZ WOŁOWY)



Szalotka



Czosnek



Imbir



Papryczki chili



Wołowina



Mleko kokosowe



DIM SUM (CHIŃSKIE PRZEKĄSKI NA PARZE)



Mąka pszenna



Grzyby shiitake



Kapusta pekińska



Marchew



Tofu



Imbir



TONKATSU (JAPOŃSKI KOTLET WIEPRZOWY)



Wieprzowina



Mąka
pełnoziarnista



Jajko



Panko



Sos
worcestershire



Sos sojowy

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

PHO BO

(WIETNAMSKA ZUPA WOŁOWA)



Składniki:

Bulion:

- 1 kg kości wołowych (szpikowych lub żeber)
- 500 g chudej wołowiny (np. polędwica, antrykot, ligawa)
- 2 duże cebule, przekrojone na pół
- 1 duży kawałek imbiru (ok. 10 cm), przekrojony wzdłuż
- 5 gwiazdek anyżu
- 2 laski cynamonu
- 5 goździków
- 2 łyżki sosu rybnego
- 1 łyżka cukru (najlepiej trzcinowego)
- 1 łyżka soli
- 3 litry wody

Dodatki:

- 400 g makaronu ryżowego (średniej grubości)
- 200 g surowej, cienko pokrojonej wołowiny (najlepiej polędwica lub antrykot)
- Świeże zioła: kolendra, mięta, bazylija tajska
- 1 limonka, pokrojona w ćwiartki
- 2-3 papryczki chili, pokrojone w cienkie plasterki
- 1 cebula dymka, posiekana
- 100 g kiełków fasoli mung
- Sos hoisin i sos sriracha do podania

Przygotowanie:

1. Przygotowanie bulionu:

- Kości wołowe opłucz pod zimną wodą, a następnie blanszuj je w wrzącej wodzie przez 5 minut, aby usunąć zanieczyszczenia. Odsącz kości i opłucz je ponownie.
- Na suchej patelni lub grillu opal cebulę i imbir, aż zyskają ciemną, niemal czarną skórkę. Dzięki temu bulion będzie miał głębszy smak.
- W dużym garnku umieść kości, cebulę, imbir, anyż, cynamon i goździki. Dodaj 3 litry wody, sos rybny, cukier i sól. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez co najmniej 3 godziny. Im dłużej gotujesz, tym intensywniejszy smak bulionu.
- W połowie gotowania dodaj wołowinę (np. antrykot), którą później można pokroić na plastry do podania w zupie.

2. Przygotowanie makaronu:

- Makaron ryżowy ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Po ugotowaniu odcedź i przepłucz zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania.

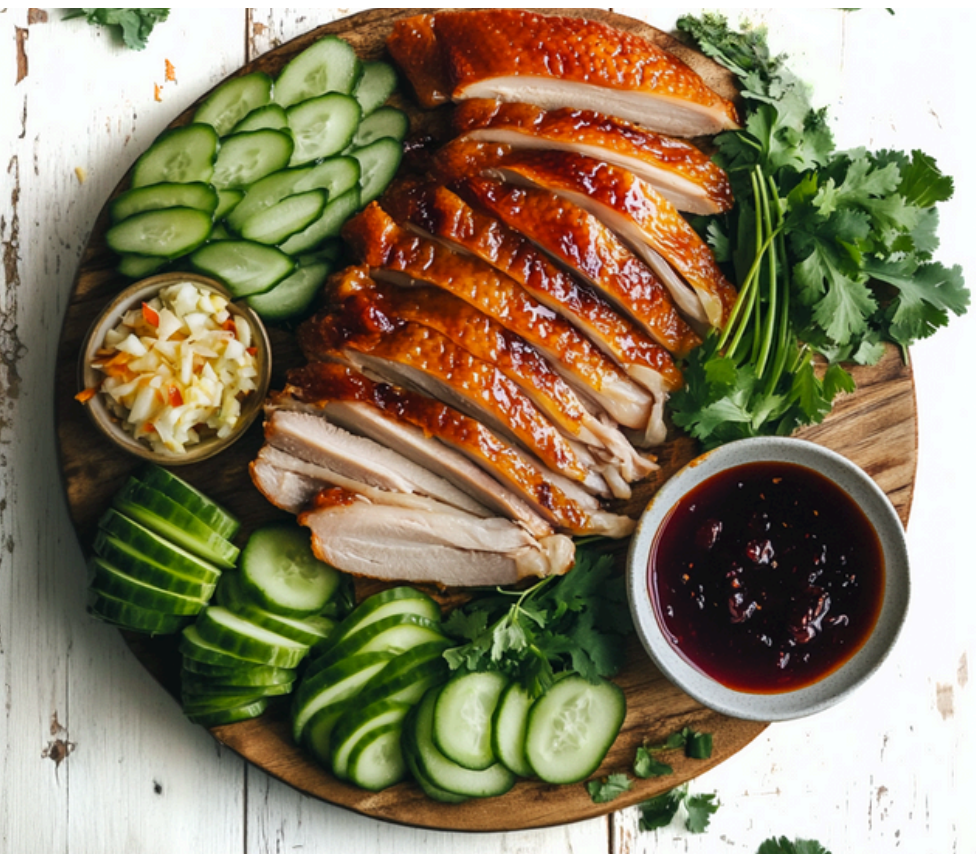
3. Podanie zupy:

- Bulion przecedź przez drobne sitko, aby pozbyć się przypraw i resztek kości.
- W dużych miskach umieść porcję makaronu ryżowego, na wierzchu ułóż plastry surowej i gotowanej wołowiny.
- Zalej całość gorącym bulionem, który powinien być na tyle gorący, aby surowa wołowina lekko się ścięła.
- Na koniec dodaj świeże zioła, kiełki fasoli mung, cebulę dymkę, chili i skrop limonką.
- Zupę podawaj z sosem hoisin i sriracha, które można dodawać według własnych upodobań.

Wskazówki:

- Możesz przygotować bulion dzień wcześniej, aby smaki lepiej się przegryzły. Przed podaniem usuń nadmiar tłuszczu, który stęzał na powierzchni.
- Zupa Pho Bo najlepiej smakuje, gdy jest świeżo przygotowana, z dużą ilością aromatycznych ziół i dodatków.

KACZKA PO PEKIŃSKU



Przygotowanie:

1. Przygotowanie kaczki:

- Oczyszczyć kaczkę, usuwając nadmiar tłuszczu z wnętrza i szyi. Dokładnie opłucz ją pod zimną wodą i osusz papierowym ręcznikiem.
- W dużym garnku zagotuj wodę. Kaczkę zwiąż sznurkiem, aby ułatwić manipulację, a następnie opłucz ją wrzątkiem, polewając całą powierzchnię, aby skórka się napięła. To pomoże uzyskać chrupiącą skórę.
- W małej misce wymieszaj sos sojowy, miód, ocet ryżowy, pieprz biały i przyprawę pięciu smaków. Natrzyj dokładnie całą kaczkę tą mieszanką zarówno z zewnątrz, jak i wewnątrz.
- Kaczkę pozostaw w lodówce na co najmniej 12 godzin, najlepiej na całą noc, aby smaki się przegryzły i skórka wyschła. Można ją umieścić na kratce, aby powietrze cyrkulowało dookoła.

2. Pieczenie kaczki:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C (350°F).
- Kaczkę umieść na kratce w brytfannie, piersią do góry. Wlej do brytfanny odrobinę wody, aby zapobiec przypalaniu się tłuszczu.
- Piecz kaczkę przez około 1,5-2 godziny, co 30 minut polewając ją wytopionym tłuszczem. W połowie pieczenia możesz zwiększyć temperaturę do 220°C (430°F), aby skórka była bardziej chrupiąca. Jeśli skórka zaczyna się za bardzo rumienić, przykryj ją folią aluminiową.
- Po upieczeniu wyjmij kaczkę z piekarnika i odstaw na 10-15 minut przed pokrojeniem.

3. Przygotowanie sosu śliwkowego:

- W rondelku umieść śliwki, miód, ocet ryżowy, sos sojowy, imbir i czosnek. Dodaj wodę i doprowadź do wrzenia.
- Zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż śliwki będą miękkie.
- Zblenduj całość na gładki sos. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody. Przetrzyj przez sitko, aby usunąć skórki i pestki, a następnie odstaw do ostygnięcia.

4. Podanie:

- Kaczkę pokrój na cienkie plastry. Podawaj ją na ciepło z plackami ryżowymi lub naleśnikami, świeżym ogórkiem, dymką i kolendrą. Każdy może samodzielnie składać swoje naleśniki, nakładając na nie kawałki kaczki, warzywa i polewając sosem śliwkowym.

Składniki:

Kaczka:

- 1 cała kaczka (ok. 2-2,5 kg)
- 2 łyżki soli morskiej
- 2 łyżki ciemnego sosu sojowego
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka octu ryżowego
- 1 łyżeczka pieprzu białego
- 1 łyżka przyprawy pięciu smaków (anyż, cynamon, goździki, pieprz syczuański, koper włoski)

Sos śliwkowy:

- 200 g śliwek (mogą być mrożone lub świeże, bez pestek)
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka octu ryżowego
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 mały kawałek imbiru (ok. 2 cm), drobno posiekany
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 100 ml wody

Dodatki:

- Cienkie placki ryżowe lub naleśniki mandaryńskie (można kupić gotowe lub zrobić samodzielnie)
- Świeży ogórek, pokrojony w cienkie paski
- Dymka, pokrojona w cienkie paski
- Świeża kolendra do dekoracji

BIBIMBAP

(KOREAŃSKIE DANIE Z RYŻEM)



Składniki:

Podstawa:

- 2 filiżanki ugotowanego brązowego ryżu (możesz użyć białego ryżu lub ryżu jaśminowego, jeśli wolisz)
- 200 g chudej wołowiny (np. polędwica, antrykot) lub tofu (dla wersji wegetariańskiej)
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżeczka miodu lub syropu z agawy (opcjonalnie)

Warzywa:

- 1 marchewka, pokrojona w cienkie paski
- 1 mała cukinia, pokrojona w cienkie paski
- 1 szklanka szpinaku lub jarmużu
- 100 g grzybów shiitake, pokrojonych w plasterki
- 1/2 ogórka, pokrojonego w cienkie paski
- 1 czerwona papryka, pokrojona w cienkie paski
- 1/2 filiżanki kiełków fasoli mung
- 1 łyżka oleju sezamowego (do smażenia warzyw)
- Sól i pieprz do smaku

Dodatki:

- 2 jajka (mogą być sadzone lub gotowane)
- 1 łyżeczka sezamu do posypania
- Świeża dymka, posiekana (do dekoracji)
- Kimchi (opcjonalnie)

Sos gochujang:

- 2 łyżki pasty gochujang (koreańska pasta z papryki chili)
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1 łyżeczka miodu lub syropu z agawy
- 1 łyżka octu ryżowego
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- 1 łyżeczka wody (do rozrzedzenia sosu, jeśli jest zbyt gęsty)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ryżu:

- Ugotuj ryż zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Brązowy ryż jest bardziej odżywczy, ale możesz użyć dowolnego ryżu, który preferujesz.

2. Przygotowanie mięsa/tofu:

- Wołowinę pokrój w cienkie paski. W misce wymieszaj sos sojowy, olej sezamowy, czosnek i miód. Marynuj mięso w tej mieszance przez co najmniej 15 minut.
- Podsmaż mięso na rozgrzanej patelni przez 3-4 minuty, aż będzie miękkie. Jeśli używasz tofu, pokrój je w kostkę i podsmaż na złoty kolor.

3. Przygotowanie warzyw:

- Każde warzywo smaż oddzielnie na patelni z odrobiną oleju sezamowego. Zaczynij od grzybów, które wymagają najdłuższego czasu smażenia. Następnie smaż marchewkę, cukinię, paprykę, kiełki fasoli mung i na końcu szpinak lub jarmuż.
- Warzywa smaż przez 2-3 minuty, aż będą miękkie, ale nadal chrupiące. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

4. Przygotowanie sosu gochujang:

- W małej misce wymieszaj wszystkie składniki sosu gochujang. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

5. Składanie bibimbapu:

- W dużych miskach nałóż porcję ryżu. Na wierzchu ułóż podsmażone warzywa, mięso lub tofu, a na środku połóż jajko (może być sadzone lub gotowane na miękko).
- Całość posyp sezamem i świeżą dymką.
- Podawaj z sosem gochujang i kimchi jako dodatek.

6. Podanie:

- Bibimbap najlepiej smakuje, gdy jest mieszany tuż przed jedzeniem, aby wszystkie smaki się połączyły. Sos gochujang dodaj według własnego gustu – możesz zacząć od małej ilości i stopniowo dodawać więcej.

SUSHI CHIRASHI



Składniki:

Ryż sushi:

- 2 filiżanki ryżu do sushi
- 2 ½ filiżanki wody
- 3 łyżki octu ryżowego
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżeczka soli

Dodatki:

- 200 g świeżego łososa lub tuńczyka (sushi-grade), pokrojonego w cienkie plastry
- 100 g krewetek ugotowanych i obranych
- 1 mały ogórek, pokrojony w cienkie plasterki
- 1 marchewka, pokrojona w cienkie słupki
- 1 awokado, pokrojone w cienkie plasterki
- 4-5 grzybów shiitake, ugotowanych i pokrojonych w cienkie plasterki
- 1 omlet tamago (japoński omlet), pokrojony w paski (opcjonalnie)
- 2 łyżki ikry (np. tobiko lub ikura) – opcjonalnie
- 1 arkusz nori, pokrojony w cienkie paski
- 1 łyżka prażonych nasion sezamu
- Świeża dymka, posiekana

Dodatki opcjonalne:

- Marynowany imbir (gari)
- Sos sojowy do maczania
- Wasabi do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ryżu sushi:

- Ryż przepłucz kilkakrotnie pod zimną wodą, aż woda stanie się przejrzysta. Pozostaw do odsączenia na sitku przez około 30 minut.
- W garnku umieść ryż i wodę. Doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz ogień, przykryj i gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż ryż wchłonie całą wodę.
- Wyłącz ogień i pozostaw ryż pod przykryciem na 10 minut, aby doszedł.
- W małej misce wymieszaj ocet ryżowy, cukier i sól, aż składniki się rozpuszczą. Wlej mieszankę do ugotowanego ryżu i delikatnie wymieszaj drewnianą łyżką, aby ryż się nie zgniatał. Odstaw do ostygnięcia.

2. Przygotowanie dodatków:

- Pokrój świeżą rybę na cienkie plastry. Przygotuj pozostałe składniki: ogórek, marchewkę, awokado, grzyby shiitake i omlet tamago, krojąc je w cienkie paski.
- Jeśli używasz krewetek, upewnij się, że są one obrane i schłodzone.

3. Składanie Chirashi sushi:

- W dużych miskach umieść porcję ostudzonego ryżu sushi.
- Na wierzchu rozłóż równomiernie plastry ryby, krewetki, ogórka, marchewki, awokado, grzybów shiitake, omletu tamago i ikry, jeśli używasz.
- Posyp całość paskami nori, prażonym sezamem i świeżą dymką.

4. Podanie:

- Chirashi sushi podawaj z marynowanym imbirem, sosem sojowym i wasabi. Danie można jeść łyżką lub pałeczkami, mieszając delikatnie składniki z ryżem przed każdym kęsem.

MAPO TOFU



Składniki:

- 400 g tofu (twarde lub średnio twarde), pokrojone w kostkę
- 200 g mielonej wołowiny lub wieprzowiny (opcjonalnie, można pominąć dla wersji wegetariańskiej)
- 2 łyżki pasty z fasoli fermentowanej (doubanjiang)
- 1 łyżka sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 kawałek imbiru (ok. 2 cm), drobno posiekany
- 1 łyżka chili w proszku lub świeżej papryczki chili, drobno posiekanej (reguluj ilość według smaku)
- 1 łyżeczka pieprzu syczuańskiego, świeżo zmielonego (opcjonalnie, ale polecane dla autentycznego smaku)
- 1 szklanka bulionu warzywnego lub drobiowego
- 1 łyżka skrobi kukurydzianej rozpuszczona w 2 łyżkach wody
- 2 dymki, posiekane (zielone części)
- 1 łyżka oleju roślinnego do smażenia

Przygotowanie:

1. Przygotowanie tofu:

- Tofu pokrój w kostkę o wielkości ok. 2 cm. Jeśli masz czas, możesz przed gotowaniem zanurzyć tofu na kilka minut w gorącej, osolonej wodzie – pomoże to usunąć nadmiar wilgoci i sprawi, że tofu będzie bardziej jędrne.

2. Smażenie mięsa:

- Na dużej patelni lub woku rozgrzej 1 łyżkę oleju roślinnego. Dodaj mielone mięso (jeśli używasz) i smaż na średnim ogniu, aż się zarumieni. Odsącz nadmiar tłuszczu, jeśli to konieczne, a następnie dodaj czosnek, imbir, pastę z fasoli fermentowanej (doubanjiang) oraz chili. Smaż przez 2-3 minuty, aż przyprawy zaczną wydzielać aromat.

3. Dodanie tofu i bulionu:

- Do patelni dodaj tofu i delikatnie wymieszaj, aby pokryło się sosem. Następnie dodaj bulion i sos sojowy. Doprowadź do wrzenia, a potem zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 5 minut, pozwalając tofu wchłonąć smaki.

4. Zagęszczanie sosu:

- Dodaj rozpuszczoną skrobię kukurydzianą do sosu, stale mieszając, aż sos zgęstnieje i stanie się błyszczący. Jeśli sos jest zbyt gęsty, możesz dodać odrobinę więcej bulionu.

5. Wykończenie:

- Na koniec dodaj olej sezamowy i świeżo zmielony pieprz syczuański (jeśli używasz). Delikatnie wymieszaj. Posyp posiekaną dymką.

6. Podanie:

- Mapo tofu najlepiej smakuje podawane na ciepło z gotowanym ryżem. Można również podać z duszonymi warzywami, aby uczynić posiłek jeszcze bardziej zdrowym.

LAKSA

(MALEZYJSKA ZUPA KOKOSOWA)



Składniki:

Pasta laksa:

- 2 łyżki pasty z czerwonego curry
- 1 cebula, posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 kawałek imbiru (ok. 3 cm), posiekany
- 2 łodygi trawy cytrynowej, biała część, drobno posiekana
- 2 łyżki pasty z krewetek (opcjonalnie, dla autentycznego smaku)
- 1 łyżka kurkumy w proszku
- 1 łyżka chili w proszku (ilość zależy od preferowanego poziomu ostrości)
- 1 łyżka oleju roślinnego (najlepiej z awokado lub oliwa z oliwek)

Zupa:

- 400 ml mleka kokosowego (możesz użyć mleka kokosowego o obniżonej zawartości tłuszczu)
- 500 ml bulionu warzywnego lub drobiowego
- 200 g piersi kurczaka, pokrojonej w cienkie plastry (możesz zastąpić tofu lub krewetkami)
- 150 g makaronu ryżowego (średniej grubości)
- 100 g kiełków fasoli mung
- 2 jajka, ugotowane na twardo, przekrojone na pół
- 1 ogórek, pokrojony w cienkie paski
- 1 czerwona papryka, pokrojona w cienkie paski
- 1 limonka, pokrojona w ćwiartki
- Świeża kolendra i liście mięty do dekoracji
- 2 łyżki sosu rybnego (opcjonalnie)
- 1 łyżka soku z limonki
- 1 łyżka cukru trzcinowego (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie pasty laksa:

- W blenderze lub młynku umieść wszystkie składniki pasty laksa (czerwona pasta curry, cebula, czosnek, imbir, trawa cytrynowa, pasta z krewetek, kurkuma, chili w proszku) i zmiksuj na gładką masę.
- Na dużej patelni lub woku rozgrzej olej roślinny, dodaj pastę laksa i smaż na średnim ogniu przez 2-3 minuty, aż pasta zacznie wydzielać aromat.

2. Przygotowanie zupy:

- Dodaj do pasty bulion i mleko kokosowe, dobrze wymieszaj i doprowadź do wrzenia.
- Dodaj kurczaka (lub tofu/krewetki) do zupy i gotuj na małym ogniu przez 10-15 minut, aż kurczak będzie ugotowany, a smaki dobrze się połączą.
- Dopraw zupę sosem rybnym, sokiem z limonki i, jeśli chcesz, odrobiną cukru trzcinowego, aby zrównoważyć smaki.

3. Przygotowanie makaronu:

- Makaron ryżowy ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Po ugotowaniu odcedź i przepłucz zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania.

4. Podanie:

- W dużych miskach umieść porcję ugotowanego makaronu ryżowego. Zalej gorącą zupą kokosową z kurczakiem.
- Na wierzchu ułóż kiełki fasoli mung, ugotowane jajka, paski ogórka i papryki.
- Udekoruj świeżą kolendrą, miętą i ćwiartkami limonki.

5. Dodatki:

- Możesz podać Lakse z dodatkowym sosem chili, świeżymi ziołami lub plasterkami chili dla osób, które preferują ostrzejszy smak.

GYOZA

(JAPONSKIE PIEROŻKI)



Składniki:

Ciasto na gyoza:

- 200 g mąki pszennej (typ 450)
- 100 ml gorącej wody
- Szczypta soli
- Mąka do podsypywania

Nadzienie:

- 200 g mielonego chudego mięsa wieprzowego lub drobiowego (można zastąpić tofu dla wersji wegetariańskiej)
- 1/2 małej kapusty pekińskiej, drobno posiekanej
- 1 marchewka, starta na tarce o drobnych oczkach
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 mały kawałek imbiru (ok. 2 cm), drobno posiekany lub starty
- 2 łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 łyżka sosu ostrygowego (opcjonalnie, dla głębszego smaku)
- 1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej lub kukurydzianej
- Świeżo mielony pieprz do smaku

Smażenie i gotowanie:

- 1 łyżka oleju roślinnego (np. olej rzepakowy lub słonecznikowy)
- 100 ml wody (do gotowania na parze)

Sos do maczania:

- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka octu ryżowego
- 1 łyżeczka oleju chili (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta:

- W misce wymieszaj mąkę, sól i gorącą wodę. Zagnieć ciasto, aż będzie gładkie i elastyczne. Jeśli ciasto jest zbyt suche, dodaj trochę więcej wody; jeśli zbyt mokre, dosyp odrobinę mąki.
- Uformuj z ciasta kulę, owiń ją folią spożywczą i odstaw na około 30 minut, aby odpoczęło.

2. Przygotowanie nadzienia:

- W dużej misce wymieszaj mielone mięso (lub tofu), posiekaną kapustę, startą marchewkę, czosnek, imbir, sos sojowy, olej sezamowy, sos ostrygowy (jeśli używasz), skrobię i pieprz.
- Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki, aż dobrze się połączą. Nadzienie powinno być dobrze doprawione i zwarte.

3. Formowanie pierożków:

- Ciasto podziel na małe kawałki i rozwałkuj każdy na cienkie krążki (ok. 8-10 cm średnicy). Możesz użyć małej szklanki do wycinania równych kształtów.
- Na każdy krążek ciasta nałóż łyżeczkę nadzienia. Zwilż brzegi ciasta wodą, złóż na pół i zlepiaj, formując charakterystyczne fałdy na krawędziach. Upewnij się, że pierożki są dobrze zamknięte, aby nadzienie nie wypłynęło podczas gotowania.

4. Smażenie i gotowanie na parze:

- Na dużej patelni rozgrzej olej na średnim ogniu. Ułóż pierożki na patelni płaską stroną do dołu i smaż przez 2-3 minuty, aż spód stanie się złocisty i chrupiący.
- Dodaj wodę na patelnię, przykryj pokrywką i gotuj na parze przez około 5-7 minut, aż pierożki będą ugotowane, a woda odparuje. Jeśli jest jeszcze woda na patelni po upływie tego czasu, zdejmij pokrywkę i gotuj, aż woda całkowicie wyparuje, a pierożki będą chrupiące.

5. Podanie:

- Pierożki Gyoza podawaj na ciepło z sosem do maczania. Możesz również dodać sałatkę z marynowanych warzyw jako dodatek.

6. Przygotowanie sosu:

- W małej miseczce wymieszaj sos sojowy, ocet ryżowy i olej chili (jeśli używasz). Podawaj sos w oddzielnych miseczkach do maczania pierożków.

RENDANG

(INDONEZYJSKI GULASZ WOŁOWY)



Składniki:

Pasta Rendang:

- 3 cebule szalotki, posiekane
- 4 ząbki czosnku, posiekane
- 2 czerwone papryczki chili, posiekane (lub mniej, jeśli wolisz mniej pikantne)
- 1 kawałek imbiru (ok. 3 cm), posiekany
- 1 kawałek galangalu (ok. 3 cm), posiekany (można zastąpić dodatkiem imbiru, jeśli niedostępny)
- 2 łydgi trawy cytrynowej, biała część, drobno posiekana
- 1 łyżeczka kurkumy w proszku
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego w proszku
- 1 łyżeczka kolendry w proszku
- 2 łyżki oleju roślinnego (np. olej kokosowy lub oliwa z oliwek)

Gulasz:

- 500 g chudej wołowiny (np. zrazowej, ligawy), pokrojonej w kawałki o wielkości ok. 3 cm
- 400 ml mleka kokosowego (można użyć mleka kokosowego o obniżonej zawartości tłuszczu)
- 200 ml wody lub bulionu wołowego
- 3 liście limonki kaffir (lub skórka z 1 limonki, jeśli niedostępne)
- 1 laska cynamonu
- 2-3 liście pandan (opcjonalnie, dla autentycznego smaku)
- 2 łyżki sosu tamaryndowego (lub sok z 1 limonki)
- 1 łyżka cukru palmowego (można zastąpić miodem lub cukrem trzcinowym)
- Sól do smaku

Dodatki:

- Świeża kolendra do dekoracji
- Gotowany brązowy ryż lub ryż jaśminowy do podania
- Warzywa na parze lub sałatka z ogórków jako dodatek

Przygotowanie:

1. Przygotowanie pasty Rendang:

- W blenderze umieść posiekane szalotki, czosnek, chili, imbir, galangal, trawę cytrynową, kurkumę, kmin rzymski i kolendrę. Zmiksuj wszystko na gładką pastę.
- Na dużej patelni lub woku rozgrzej olej, dodaj pastę i smaż na średnim ogniu przez 5-7 minut, aż pasta zacznie wydzielać intensywny aromat i lekko się zarumieni.

2. Przygotowanie gulaszu:

- Dodaj pokrojoną wołowinę do pasty i smaż przez kilka minut, aż mięso lekko się zarumieni ze wszystkich stron.
- Dodaj mleko kokosowe, wodę (lub bulion), liście limonki kaffir, laskę cynamonu i liście pandan, jeśli używasz. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na bardzo małym ogniu przez 1,5 do 2 godzin, od czasu do czasu mieszając. Gulasz powinien gotować się powoli, aż mięso będzie miękkie i aromatyczne, a sos zredukuje się do gęstej, ciemnej konsystencji.
- Pod koniec gotowania dodaj sos tamaryndowy (lub sok z limonki) i cukier palmowy. Dopraw solą do smaku. Jeśli sos jest zbyt gęsty, można dodać trochę więcej wody lub bulionu.

3. Podanie:

- Gulasz Rendang podawaj na ciepło z gotowanym brązowym ryżem lub ryżem jaśminowym. Udekoruj świeżą kolendrą. Doskonale komponuje się z warzywami gotowanymi na parze lub sałatką z ogórków.

Wskazówki:

- Rendang najlepiej smakuje, gdy jest podgrzewany kolejnego dnia, ponieważ smaki mają czas na przegryzienie się.
- Możesz dodać więcej warzyw do gulaszu, takich jak marchew, papryka, czy dynia, aby zwiększyć wartość odżywczą dania.

DIM SUM

(CHIŃSKIE PRZEKĄSKI NA PARZE)



Składniki:

Ciasto na dim sum:

- 200 g mąki pszennej (typ 450)
- 100 ml gorącej wody
- Szczypta soli
- Mąka do podsypywania

Nadzienie:

- 200 g drobno posiekanej kapusty pekińskiej
- 1 marchewka, starta na tarce o drobnych oczkach
- 100 g grzybów shiitake, drobno posiekanych
- 100 g tofu, pokruszonego na małe kawałki
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 mały kawałek imbiru (ok. 2 cm), drobno posiekany
- 2 łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej lub kukurydzianej
- Świeżo mielony pieprz do smaku

Dodatki:

- Sos sojowy
- Sos chili
- Marynowany imbir

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta:

- W misce wymieszaj mąkę, sól i gorącą wodę. Zagnieć ciasto, aż będzie gładkie i elastyczne. Jeśli ciasto jest zbyt suche, dodaj trochę więcej wody; jeśli zbyt mokre, dosyp odrobinę mąki.
- Uformuj z ciasta kulę, owiń ją folią spożywczą i odstaw na około 30 minut, aby odpoczęło.

2. Przygotowanie nadzienia:

- W dużej misce wymieszaj posiekaną kapustę pekińską, startą marchewkę, grzyby shiitake, tofu, czosnek i imbir.
- Dodaj sos sojowy, olej sezamowy, skrobię i świeżo mielony pieprz. Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły. Nadzienie powinno być dobrze doprawione i zwarte.

3. Formowanie dim sum:

- Ciasto podziel na małe kawałki i rozwałkuj każdy na cienkie krążki (ok. 8-10 cm średnicy). Możesz użyć małej szklanki do wycinania równych kształtów.
- Na każdy krążek ciasta nałóż łyżeczkę nadzienia. Zwilż brzegi ciasta wodą, złóż na pół i zlepiaj, formując charakterystyczne fałdy na krawędziach lub zamknij je w formie małych sakiewek. Upewnij się, że dim sum są dobrze zamknięte, aby nadzienie nie wypłynęło podczas gotowania.

4. Gotowanie na parze:

- Przygotuj bambusowy parownik lub inny parownik. Wysmaruj spód parownika odrobiną oleju, aby dim sum się nie przykleiły, lub wyłóż go liśćmi kapusty.
- Ułóż dim sum w parowniku, zachowując odstępy między nimi, aby się nie sklejały.
- Gotuj na parze przez około 10-12 minut, aż ciasto stanie się przezroczyste i miękkie.

5. Podanie:

- Dim sum podawaj na ciepło z sosem sojowym, sosem chili i marynowanym imbirem. Możesz je także podać z dodatkowym olejem sezamowym lub innym ulubionym sosem.

TONKATSU

(JAPOŃSKI KOTLET WIEPRZOWY)



Składniki:

- 2 kotlety wieprzowe (schabowe), bez kości, o grubości około 1 cm
- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1 jajko, lekko roztrzepane
- 1 szklanka panko (japońska panierka) lub domowa bułka tarta z pełnoziarnistego pieczywa
- 1 łyżeczka oleju roślinnego (np. olej rzepakowy lub oliwa z oliwek)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu (opcjonalnie)

Sos tonkatsu:

- 2 łyżki sosu Worcestershire
- 1 łyżka sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu
- 1 łyżka ketchupu
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 łyżeczka miodu lub syropu z agawy

Dodatki:

- Gotowany brązowy ryż lub ryż jaśminowy
- Sałatka z kapusty, marchewki i ogórka, skropiona octem ryżowym
- Marynowane warzywa (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kotletów:

- Jeśli kotlety wieprzowe są zbyt grube, rozbij je delikatnie tłuczkiem do mięsa, aby miały równomierną grubość około 1 cm. Posyp kotlety solą, pieprzem i (opcjonalnie) odrobiną sosu sojowego, aby nadać im dodatkowy smak.

2. Panierowanie:

- Przygotuj trzy talerze: jeden z mąką, drugi z roztrzepanym jajkiem, a trzeci z panko lub bułką tartą.
- Obtocz każdy kotlet najpierw w mące, potem w jajku, a na końcu w panko, dociskając panierkę, aby dobrze przylegała do mięsa.

3. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C (390°F).
- Ułóż panierowane kotlety na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Delikatnie skrop kotlety olejem lub użyj spryskiwacza do oleju, aby równomiernie pokryć je cienką warstwą tłuszczu.
- Piecz kotlety w nagrzanym piekarniku przez 15-20 minut, przewracając je w połowie czasu pieczenia, aż panierka będzie złocista i chrupiąca, a mięso dobrze upieczone.

4. Przygotowanie sosu tonkatsu:

- W małej misce wymieszaj wszystkie składniki sosu: sos Worcestershire, sos sojowy, ketchup, musztardę dijon i miód lub syrop z agawy. Dopraw sos do smaku i odstaw na bok.

5. Podanie:

- Podawaj pieczony kotlet wieprzowy na ciepło, polany sosem tonkatsu.
- Serwuj z brązowym ryżem lub ryżem jaśminowym, sałatką z kapusty i marchewki oraz marynowanymi warzywami, jeśli używasz.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



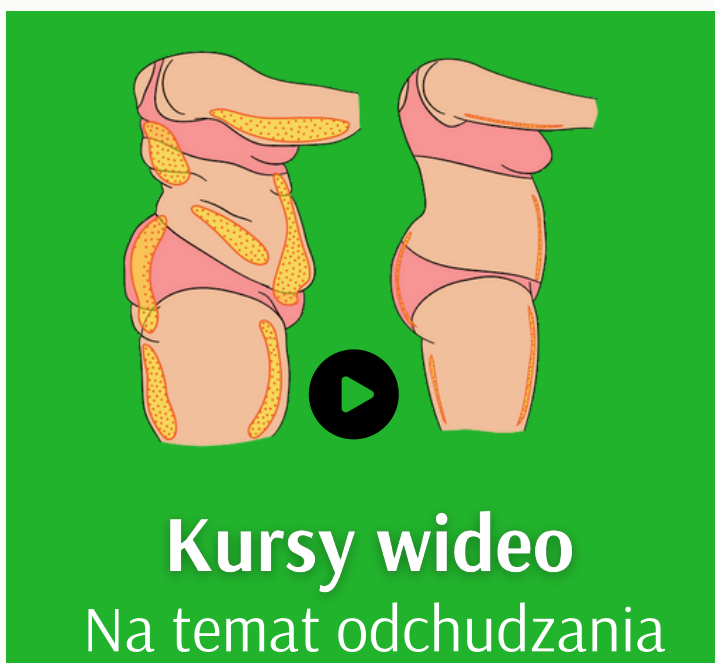
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

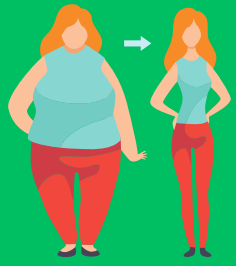


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

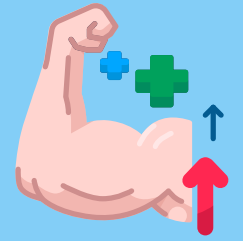


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



SCHUDNAĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omlety Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...



Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



12 zł miesięcznie

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

