Podróż po smakach Azji



O autorze



Jakub Wróblewski, znany w internecie jako Gotuj z Diego, to kucharz samouk, twórca kulinarny i autor książki „Mlask! Kuchnia japońska dla początkujących".

Z gastronomią związany od ponad 14 lat. Swoją przygodę zaczynał od zmywaka, stopniowo zdobywając doświadczenie i rozwijając się jako kucharz. Dziś tworzy autorskie przepisy, fotografuje jedzenie i dzieli się swoją pasją do gotowania.

Szczególnie bliska jest mu kuchnia azjatycka, przede wszystkim japońska. Inspiracji szuka podczas podróży, odkrywając lokalne smaki, produkty i tradycje kulinarne. W swojej kuchni chętnie łączy różne wpływy, stawiając na intensywne smaki i ciekawe połączenia.

Wierzy, że gotowanie powinno być przede wszystkim przyjemnością i formą spędzania czasu z najbliższymi.

SPIS TREŚCI

4	Podróż do Azji we własnej kuchni
7	Ebi korokke
9	Kimchijeon
11	Yum woon sen
13	Miso
15	Khao soi
17	Butter chicken
19	Bulgogi bibimbap
21	Pad kra pao moo
23	Yaki-udon
25	Purin
27	To dopiero początek kulinarnej podróży!



PODRÓŻ DO AZJI WE WŁASNEJ KUCHNI

Słodkie, kwaśne, pikantne, słone, pełne umami – takie właśnie są dania kuchni azjatyckich. I to za bogactwo aromatów i połączenia składników, które na pierwszy rzut oka zupełnie do siebie nie pasują tak bardzo je kochamy. Choć kuchnie Japonii, Korei, Tajlandii czy Indii różnią się od siebie niemal pod każdym względem, łączy je jedno: każdy kęs może być niespodzianką, wspaniałym kontrastem smaków i tekstur.

Azja to oczywiście ogromny kontynent, którego kulinarnej różnorodności nie sposób zamknąć w jednym e-booku. Dlatego wspólnie z marką **House of Asia**, która od lat inspiruje i oswaja azjatyckie smaki w polskich domach, stworzyliśmy zbiór dziesięciu przepisów, które na stałe zagoszczą w Waszym menu. Są wśród nich dania doskonale znane, jak indyjskie butter chicken czy koreański bibimbap, ale też mniej oczywiste propozycje: japońskie krokiety z krewetkami, tajska zupa khao soi czy koreańskie placki z kimchi. Nie zabrakło również deseru, który udowadnia, że pasta miso może sprawdzić się nie tylko w wytrawnych potrawach.

Wszystkie receptury stworzył Jakub Wróblewski, znany ze swojego internetowego profilu Gotuj z Diego. Niedawno wydał swoją książkę „Mlask! Kuchnia japońska dla początkujących", od lat pokazuje zresztą, jak w domowych warunkach stworzyć dania jakby wprost wyjęte z azjatyckich knajpek.

Co je łączy? Przede wszystkim wyraziste smaki. W kuchniach azjatyckich ogromną rolę odgrywają przyprawy, fermentowane produkty, aromatyczne pasty i sosy, które nadają potrawom charakteru. Czasem wystarczy kilka kropli oleju sezamowego, odrobina sosu rybnego czy łyżeczka pasty curry, żeby nadać prostym, codziennym potrawom zupełnie nowy wymiar. Równie ważna jest tekstura – chrupkość panko, sprężystość makaronu.

Ten e-book jest zachętą do poznawania kultur poprzez smaki. Za każdą potrawą kryje się przecież jakaś historia: lokalna tradycja, codzienny zwyczaj, spotkanie różnych kulinarnych wpływów. Czy wiedzieliście, że japońskie krokiety mają europejskie korzenie, a w Korei placki z kimchi szczególnie chętnie jada się w deszczowe dni? Właśnie dlatego do każdego przepisu dodaliśmy krótką ciekawostkę, która pozwoli spojrzeć na danie z nieco innej perspektywy.

Chcemy też pokazać, że przygotowywanie azjatyckich potraw we własnej kuchni nie musi oznaczać poszukiwania dziesiątek trudno dostępnych produktów. Dzięki odpowiednio dobranym składnikom, pastom i sosom **House of Asia**, dostępnym w marketach i online, można odtworzyć charakterystyczne smaki wielu dań, a jednocześnie zostawić sobie przestrzeń na eksperymentowanie (więcej inspiracji znajdziecie na stronie internetowej – houseofasia.pl/przepisy).

Mamy nadzieję, że ten e-book stanie się dla was początkiem większej kulinarnej przygody. Być może odkryjecie nowy ulubiony sposób na makaron, przekonacie się do fermentowanych smaków albo po raz pierwszy dodacie miso do deseru. Jedno jest pewne – będzie pysznie.

Zapraszamy w podróż po smakach Azji. Bez pakowania walizek, za to z dużym apetytem!

Japońskie krokiety z krewetkami

Składniki (3–4 porcje) | Czas: 45 minut

250 g obranych surowych krewetek
1½ łyżki majonezu
1 łyżka drobno posiekanego pora (biała część)
2 łyżeczki skrobi ziemniaczanej
½ łyżeczki dashi w proszku
szczypta białego pieprzu
⅓ łyżeczki soli
50 g mąki pszennej
2 jajka
80 g Panierki Panko **House of Asia**
500 ml oleju do smażenia

Do podania:
sos Teriyaki **House of Asia**
½ cytryny - opcjonalnie

Przygotowanie

Krewetki oczyść i dokładnie osusz ręcznikiem papierowym. Połowę krewetek zblenduj z majonezem na gładką, kleistą masę. Pozostałe krewetki drobno posiekaj, pozostawiając nieco większe kawałki, które będą wyczuwalne w gotowych krokietach.

W misce połącz zmiksowane krewetki z posiekanymi. Dodaj drobno pokrojonego pora, skrobię ziemniaczaną, dashi w proszku, biały pieprz i sól. Dokładnie wymieszaj, aż powstanie jednolita, lekko kleista masa.

Wilgotnymi dłońmi uformuj 6–8 niewielkich krokietów o owalnym kształcie. Ułóż je na tacy wyłożonej papierem do pieczenia i wstaw do zamrażarki na około 20–30 minut, aby masa stężała i łatwiej było ją panierować.

Przygotuj trzy naczynia. Do pierwszego wsyp mąkę, w drugim roztrzep jajka, a do trzeciego wsyp panko. Schłodzone krokiety obtaczaj kolejno w mące, jajku i panko, delikatnie dociskając panierkę do powierzchni.

W głębokim rondlu rozgrzej olej do temperatury 170–175°C. Smaż krokiety partiami przez około 3–5 minut, w zależności od wielkości, aż będą równomiernie złociste, a krewetki w środku całkowicie ugotowane. Jeśli krokiety zbyt szybko się zezłocą, przez co będą surowe wewnątrz możesz wsadzić je do rozgrzanego piekarnika na 160°C na 10–15 minut.

Gotowe krokiety wyjmij łyżką cedzakową i przełóż na kratkę lub ręcznik papierowy, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.

Podawaj od razu z sosem Teriyaki i cząstkami cytryny.

Japońskie korokke wywodzą się od europejskich krokietów, które trafiły do Japonii pod koniec XIX wieku. Korokke najczęściej przygotowuje się z ziemniaków lub kremowego beszamelu, ale istnieją też inne warianty. Ja zdecydowałem się na wersję z krewetkami, bez dodatku ziemniaków. Nie mogło jednak zabraknąć panko, dzięki któremu krokiety są wyjątkowo chrupiące!



Koreański placek z kimchi

Czas: 30 minut | 2 porcje

150 g odsączonego kimchi **House of Asia**
1 dymka ze szczypiorkiem
80 g mąki pszennej
30 g skrobi ziemniaczanej
½ łyżeczki proszku do pieczenia
100 ml bardzo zimnej wody
1–2 łyżki zalewy z kimchi
olej do smażenia

Sos:
3 łyżki jasnego sosu sojowego **House of Asia**
1 łyżka octu ryżowego **House of Asia**
1 łyżeczka cukru
1 łyżeczka oleju z prażonego sezamu **House of Asia**
1 łyżeczka białego sezamu **House of Asia** (opcjonalnie)

Przygotowanie

Kimchi kroimy na mniejsze kawałki. Dymkę siekamy – niewielką ilość zielonej części odkładamy do dekoracji.

W dużej misce mieszamy mąkę pszenną, skrobię ziemniaczaną i proszek do pieczenia. Wlewamy zimną wodę i zalewę z kimchi – mieszamy do połączenia się składników. Ciasto powinno być dość rzadkie, ale na tyle gęste, aby pokrywało kawałki kimchi. W razie potrzeby dostosowujemy ilość wody. Do ciasta dodajemy pokrojone kimchi i dymkę, dokładnie mieszamy.

Na dużej patelni rozgrzewamy 2–3 łyżki oleju. Wylewamy na nią połowę przygotowanej masy i rozprowadzamy ją równomiernie, by uformować cienki placek. Smażymy na średnio dużym ogniu przez 3–4 minuty, aż spód będzie złocisty i chrupiący. Następnie ostrożnie przewracamy placek na drugą stronę (w razie potrzeby dodajemy odrobinę oleju) i smażymy jeszcze 3–4 minuty. W ten sam sposób przygotowujemy drugi placek.

W czasie smażenia przygotowujemy sos. W małej miseczce łączymy sos sojowy, ocet ryżowy, cukier, olej sezamowy i biały sezam. Mieszamy, aż cukier się rozpuści.

Gotowe placki przekładamy na talerze, posypujemy odłożoną dymką i kroimy na kawałki. Podajemy od razu z sosem do maczania.



KIMCHIJEON

W Korei placki kimchijeon szczególnie chętnie jada się w deszczowe dni, często w towarzystwie makgeolli, tradycyjnego napoju z fermentowanego ryżu. Podobno dźwięk smażącego się placka przypomina odgłos padającego deszczu!

Tajska sałatka z makaronem szklanym

Czas: 30 minut | 2 porcje

80 g makaronu z fasoli mung **House of Asia**
150 g obranych krewetek (5 sztuk na porcję)
2 łyżki prażonych orzeszków ziemnych solonych
½ małej czerwonej cebuli
10 pomidorków koktajlowych
1 łodyga selera naciowego
1 dymka (cebulka)
½ małego pęczka kolendry

Sos:

2 łyżki sosu rybnego **House of Asia**
2 łyżki soku z limonki **House of Asia**
1½ łyżki cukru palmowego lub brązowego
1 łyżeczka pasty z chili **House of Asia**
1 łyżeczka pasty z czosnku **House of Asia**

Przygotowanie

Makaron z fasoli mung namaczamy w letniej wodzie, by lekko zmiękł (około 10 minut). Następnie przekładamy do wrzącej wody i gotujemy przez 1–2 minuty (lub zgodnie z instrukcją na opakowaniu), aż będzie przezroczysty i sprężysty. Odcedzamy i w razie potrzeby kroimy na krótsze kawałki.

W rondelku zagotowujemy wodę. Wrzucamy do niej obrane krewetki i gotujemy je przez 2–3 minuty, aż będą różowe i całkowicie ugotowane. Odcedzamy i odstawiamy.

Czerwoną cebulę kroimy w cienkie piórka, pomidorki koktajlowe przepoławiamy, seler naciowy tniemy w cienkie plasterki. Dymkę i kolendrę siekamy.

W dużej misce łączymy sos rybny, sok z limonki, cukier, pastę z chili i pastę z czosnku. Mieszamy, aż cukier całkowicie się rozpuści. Sos powinien być intensywnie kwaśny, słony, pikantny i lekko słodki. Dodajemy pokrojone pomidorki i rozgniatamy je za pomocą łyżki lub moździerza.

Do miski z sosem wkładamy lekko ciepły makaron, krewetki, cebulę. Dokładnie mieszamy, aby wszystkie składniki równomiernie pokryły się dressingiem. Dodajemy posiekaną dymkę i kolendrę. Ponownie delikatnie mieszamy, a następnie próbujemy i w razie potrzeby doprawiamy sosem rybnym, sokiem z limonki lub pastą z chili.

Przekładamy sałatkę na talerze i posypujemy rozdrobnionymi prażonymi orzeszkami ziemnymi. Podajemy od razu – najlepiej, gdy makaron jest jeszcze lekko ciepły.

W kuchni tajskiej uwielbiam to, jak łączy się ze sobą różne smaki. Kwaśny, słony, słodki i pikantny tworzą razem coś naprawdę wyjątkowego! Dobrym przykładem jest właśnie yum woon sen. Co ciekawe, makaron szklany najlepiej wymieszać z dressingiem, kiedy jest jeszcze lekko ciepły. Dzięki temu dobrze pokrywa się sosem, a sałatka nabiera intensywnego smaku.



Japońska zupa na bogato

Czas: 45 minut | 2 porcje

8 g suszonych grzybów shiitake **House of Asia**
5 g kombu
750 ml zimnej wody
50 g marchewki
olej do smażenia
sól do smaku
4 g suszonych wakame **House of Asia**
150 g tofu silken lub zwykłego
2 łyżki fasoli edamame **House of Asia**
35–40 g jasnej pasty miso **House of Asia**
1 łyżeczka jasnego sosu sojowego **House of Asia**
1 dymka
1 łyżeczka sezamu **House of Asia** (opcjonalnie)

Przygotowanie

Suszone grzyby shiitake i kombu umieść w garnku, zalewamy zimną wodą (750 mililitrów) i odstawiamy na minimum 30 minut, a najlepiej na kilka godzin, aby składniki oddały jak najwięcej smaku.

Powoli podgrzewamy wywar na małym ogniu. Tuż przed zagotowaniem wyjmujemy kombu, a shiitake gotujemy przez 15–20 minut, aż całkowicie zmiękną. Wyjmujemy grzyby z wywaru, odcinamy twarde trzonki, a kapelusze kroimy w cienkie plasterki – wkładamy je z powrotem do garnka.

Marchewkę kroimy w słupki. Na patelni rozgrzewamy odrobinę oleju i podsmażamy marchewkę. Doprawiamy solą. Dodajemy do zupy.

Suszone wakame namaczamy w zimnej wodzie, aż zwiększą objętość (około 5 minut). Odcedzamy i delikatnie odciskamy.

Tofu kroimy w kostkę o boku około 2 centymetrów. Dodajemy je do zupy razem z namoczonym wakame i edamame. Podgrzewamy około 2 minut, uważając, aby nie uszkodzić delikatnego tofu.

Zmniejszamy ogień do minimum. W osobnej miseczce rozprowadzamy pastę miso w kilku łyżkach gorącego wywaru, aż powstanie jednolita mieszanka. Wlewamy ją do garnka i delikatnie mieszamy. Po dodaniu miso nie doprowadzamy zupy do wrzenia.

Wlewamy sos sojowy. Próbujemy i w razie potrzeby dostosowujemy ilość pasty miso.

Gotową zupę przelewamy do misek, posypujemy posiekaną dymką i opcjonalnie uprażonym na suchej patelni sezamem. Podajemy od razu.



Przy przyrządzaniu zupy miso warto pamiętać o jednej ważnej zasadzie. Po dodaniu pasty miso nie powinno się już doprowadzać zupy do wrzenia, ponieważ wysoka temperatura może osłabić jej delikatny aromat. W Japonii używa się nawet specjalnego sitka, nazywanego miso koshi, które ułatwia rozprowadzenie pasty w gorącym wywarze. Jeśli go nie macie, wystarczy wcześniej wymieszać miso z kilkoma łyżkami zupy w osobnej miseczce.

Północnotajska zupa curry z kurczakiem i chrupiącym makaronem

Czas: 60 minut | 2–3 porcje

1 łyżka oleju + 500 ml do smażenia makaronu
30 g czerwonej pasty curry **House of Asia**
2 łyżeczki pasty z imbiru **House of Asia**
2 łyżeczki pasty z czosnku **House of Asia**
1 łyżeczka mielonej trawy cytrynowej **House of Asia**
1 łyżeczka kurkumy
6–8 strąków zielonego kardamonu
3 pałki kurczaka lub 350 g piersi kurczaka (lub roślinnego zamiennika)
800 ml mleczka kokosowego **House of Asia**
400 ml wody
4–5 liści limonki kaffir **House of Asia**
2 łyżki sosu rybnego **House of Asia**
2 łyżeczki cukru palmowego lub brązowego
1–2 łyżki soku z limonki **House of Asia**
200 g makaronu mie **House of Asia**

Do podania:

½ czerwonej cebuli
50 g marynowanej kapusty musztardowej lub innych azjatyckich pikli
świeża kolendra lub tajska bazylia lub inne ulubione azjatyckie zioła
świeże kiełki fasoli mung
1 limonka

Przygotowanie

W garnku rozgrzewamy łyżkę oleju. Dodajemy pastę z imbiru, pastę z czosnku, mieloną trawę cytrynową, kurkumę, rozłupane strąki kardamonu. Smażymy na średnio małym ogniu około 2 minut (często mieszamy), aż przyprawy uwolnią aromat. Dokładamy pałki lub pierś kurczaka i obsmażamy przez 3 minuty.

W miseczce łączymy kilka łyżek mleczka kokosowego z czerwoną pastą curry, dokładnie mieszamy. Dodajemy mieszankę do garnka i podlewamy resztą mleczka kokosowego wraz z wodą. Wrzucamy liście limonki kaffir. Doprowadzamy do delikatnego wrzenia, zmniejszamy ogień i gotujemy bez przykrycia około 40 minut, aż kurczak będzie miękki i całkowicie ugotowany. Jeśli używamy całej piersi kurczaka, gotujemy ją około 30 minut.

Wyciągamy mięso – pałki lub pierś kurczaka – na talerz, a do garnka dodajemy sos rybny, cukier i sok z limonki. Mieszamy, próbujemy i w razie potrzeby jeszcze doprawiamy. Przelewamy sos przez drobne sitko, by pozbyć się przypraw i zbędnych zanieczyszczeń. Wlewamy sos ponownie do garnka i wkładamy mięso. Delikatnie podgrzewamy, by utrzymać temperaturę.

W niewielkim rondlu rozgrzewamy olej (500 mililitrów) do temperatury około 175°C. Część makaronu – 50 gramów – przeznaczamy na chrupiącą dekorację. Smażymy go niewielkimi partiami, aż zrobi się chrupiący i lekko złocisty – maksymalnie 30 sekund. Wyjmujemy i odsączamy na ręczniku papierowym.

Pozostały makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedzamy i nakładamy do dwóch lub trzech głębokich misek.



Jedną z najbardziej charakterystycznych cech khao soi są dwa sposoby przygotowania makaronu. Część gotuje się i zanurza w aromatycznym kokosowym curry, a część smaży na głębokim tłuszczu, dzięki czemu jest wyjątkowo chrupiący. W tradycyjnych wersjach z kurczakiem często używa się całych pałek kurczaka, gotowanych bezpośrednio w curry, aż mięso będzie miękkie i delikatne. Oczywiście istnieją inne warianty tego dania, ale ja zdecydowałem się właśnie na tę z pałkami. Khao soi jest szczególnie popularne w Chiang Mai na północy Tajlandii – stanowi jeden z kulinarnych symboli regionu.

Czerwoną cebulę kroimy w cienkie piórka, marynowaną kapustę siekamy na mniejsze kawałki, a limonkę tniemy na cząstki.

Do misek z makaronem dokładamy kawałki kurczaka i zalewamy gorącym curry. Na wierzchu układamy chrupiący makaron.

Podajemy z czerwoną cebulą, marynowaną kapustą, świeżymi ziołami, kiełkami i limonką.

Kurczak w kremowym sosie pomidorowo-maślanym

Czas: 60 minut + czas na marynowanie | 2 porcje

Marynowany kurczak:

300 g mięsa z udek kurczaka bez kości i skóry lub piersi kurczaka (lub tofu)
1 łyżka soku z cytryny
½ łyżeczki mielonej słodkiej papryki
½ łyżeczki soli
50 g jogurtu greckiego
½ łyżeczki pasty z imbiru **House of Asia**
½ łyżeczki pasty z czosnku **House of Asia**
½ łyżeczki przyprawy garam masala **House of Asia**

Sos:

30 g surowych niesolonych nerkowców
1 łyżka oleju
30 g masła
75 g cebuli
½ łyżeczki pasty z imbiru **House of Asia**
½ łyżeczki pasty z czosnku **House of Asia**
25 g pasty butter chicken **House of Asia**
200 g passaty pomidorowej
100 ml gorącej wody
1 łyżeczka cukru
40 ml śmietanki 30%
sól do smaku (opcjonalnie)

Do podania:

150 g ryżu basmati lub jaśminowego
świeża kolendra
śmietanka 30%

Przygotowanie

Kurczaka kroimy na kawałki wielkości około 3 centymetrów. Mieszamy z sokiem z cytryny, papryką i solą. Odstawiamy na 15–20 minut. Następnie dodajemy jogurt grecki, pastę z imbiru, pastę z czosnku i garam masala. Dokładnie mieszamy, aby marynata równomiernie pokryła mięso. Przykrywamy i wstawiamy do lodówki na minimum 30 minut, a najlepiej na 2–3 godziny.

Nerkowce zalewamy gorącą wodą i odstawiamy na mniej więcej 20 minut, by zmiękły. Odcedzamy.

Na dużej patelni rozgrzewamy olej i podsmażamy na nim partiami zamarynowanego kurczaka, aż mięso lekko się zarumieni. Nie musi być jeszcze całkowicie gotowe, ponieważ będzie później gotowane w sosie. Przekładamy kurczaka na sitko z miską. Powstałe soki wykorzystamy do sosu.

Na tej samej patelni rozpuszczamy połowę masła. Wrzucamy na nie posiekaną cebulę i smażymy ją na średnim ogniu około 5 minut, aż zmięknie i lekko się zrumieni. Dodajemy pastę z imbiru, pastę z czosnku, pastę butter chicken i garam masala. Smażymy około minuty na małym ogniu, cały czas mieszając, aby przyprawy uwolniły aromat.

Wlewamy passatę pomidorową na patelnię – gotujemy na małym ogniu około 10 minut, aż sos lekko zgęstnieje, a pomidory stracą surowy smak.

Przelewamy sos do blendera, dodajemy namoczone nerkowce, gorącą wodę i esencję smaku z kurczaka. Miksujemy na możliwie gładki, aksamitny krem. W razie potrzeby przecieramy sos przez drobne sitko, aby uzyskać jeszcze delikatniejszą konsystencję.



Z powstaniem butter chicken wiąże się ciekawa historia. Według jednej z najpopularniejszych wersji danie wymyślono, by wykorzystać kawałki kurczaka tandoori, które zostały z poprzedniego dnia. Mięso zaczęto podgrzewać w kremowym sosie z pomidorów, masła i śmietanki, dzięki czemu pozostawało soczyste. Choć dokładne pochodzenie potrawy jest do dziś przedmiotem sporów, jedno jest pewne: butter chicken stał się jednym z najbardziej rozpoznawalnych indyjskich dań na świecie.

Przelewamy zmiksowany sos z powrotem na patelnię. Dokładamy podsmażonego kurczaka. Gotujemy na małym ogniu przez 8–10 minut, aż mięso będzie miękkie i całkowicie ugotowane. Jeśli sos nadmiernie zgęstnieje, wlewamy jeszcze odrobinę gorącej wody. Dodajemy cukier i pozostałe masło. Mieszamy, aż masło całkowicie się rozpuści.

Zmniejszamy ogień do minimum i wlewamy śmietankę. Delikatnie mieszamy, aż sos uzyska jednolitą, kremową konsystencję. Próbujemy i w razie potrzeby doprawiamy solą.

Ryż dokładnie płuczemy i gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Kurczaka podajemy z ryżem. Dekorujemy posiekaną świeżą kolendrą i niewielką ilością śmietanki.

Koreańska miska ryżu z wołowiną

Czas: 45 minut | 2 porcje

Wołowina bulgogi:

250 g wołowiny (np. rostbefu)
25 g pasty bulgogi **House of Asia**
1 dymka ze szczypiorkiem
⅓ łyżeczki soli

Ryż i dodatki:

150 g ryżu krótkoziarnistego
5 suszonych grzybów shiitake **House of Asia**
olej do smażenia
sól do smaku
100 g marchewki
olej z prażonego sezamu **House of Asia** do polania
1 łyżeczka sezamu **House of Asia** (opcjonalnie)
120 g szpinaku
60 g marynowanej rzodkwi
2 jajka „zerówki"

Sos:

2 łyżki sosu gochujang bulgogi **House of Asia**
1 łyżki wody (opcjonalnie)
1 łyżeczka oleju z prażonego sezamu **House of Asia**
1 łyżeczka cukru (lub więcej)

Do podania:

sezam **House of Asia**
zielona część dymkido podania:
150 g ryżu basmati lub jaśminowego
świeża kolendra
śmietanka 30%

Przygotowanie

Wołowinę mrozimy przez 30 minut w zamrażarce – ułatwi to krojenie. Zimne mięso kroimy w bardzo cienkie plasterki. Mieszamy z pastą bulgogi, dodajemy pokrojoną dymkę ze szczypiorkiem i doprawiamy solą. Odstawiamy do zamarynowania na minimum 30 minut.

Ryż dokładnie płuczemy i gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Suszone shiitake namaczamy w ciepłej wodzie, aż zmiękną, a następnie odciskamy i kroimy w plasterki. Rozgrzewamy odrobinę oleju na patelni i podsmażamy plasterki grzybów, na koniec solimy.

Marchewkę tniemy w cienkie słupki i krótko podsmażamy na niewielkiej ilości oleju. Doprawiamy solą. Na koniec dodajemy kilka kropli oleju sezamowego i opcjonalnie uprażony wcześniej na suchej patelni sezam.

Szpinak blanszujemy, odcedzamy i dokładnie odciskamy z nadmiaru wody. Delikatnie polewamy olejem sezamowym.

Marynowaną rzodkiew kroimy w kostkę.

Na patelni rozgrzewamy olej. Wołowinę smażymy partiami na mocno rozgrzanym tłuszczu, aż mięso się zarumieni.

Smażymy dwa jajka sadzone – tak, by żółtka pozostały płynne.

Przygotowujemy sos, mieszając pastę gochujang bulgogi z wodą, olejem sezamowym i cukrem.

Do misek nakładamy gorący ryż. Na wierzchu kładziemy jajko sadzone, dodajemy wołowinę, marchewkę, szpinak, grzyby i marynowaną rzodkiew. Wierzch polewamy sosem i posypujemy sezamem i szczypiorkiem.



Bibimbap oznacza dosłownie „mieszany ryż". I choć wszystkie składniki układamy w misce osobno, tworząc piękną, kolorową kompozycję, przed jedzeniem należy je dokładnie wymieszać z sosem. W Korei popularna jest również wersja dolsot bibimbap, którą podaje się w mocno rozgrzanej kamiennej misce. Dzięki temu ryż na dnie staje się złocisty i chrupiący. Jeśli będziecie kiedyś mieli okazję spróbować tej wersji, zdecydowanie polecam!

Tajska wieprzowina z chili, fasolką szparagową i bazylią tajską

Czas: 30 minut | 2–3 porcje

Sos:

1 łyżka sosu ostrygowego **House of Asia**
1 łyżka jasnego sosu sojowego **House of Asia**
1–2 łyżeczki sosu rybnego **House of Asia**
1 łyżeczka cukru palmowego lub brązowego

Tajska wieprzowina i dodatki:

150 g ryżu jaśminowego
150 g fasolki szparagowej
olej do smażenia
350 g mielonej wieprzowiny
2 łyżeczki pasty z czosnku **House of Asia**
1–2 łyżeczki pasty z chili **House of Asia**
50 ml wody
½ pęczka bazylii tajskiej
2 jajka „zerówki"

Do podania (opcjonalnie):

bazylia tajska
chili

Przygotowanie

W niewielkiej miseczce łączymy sos ostrygowy, sos sojowy, sos rybny i cukier. Mieszamy, aż cukier się rozpuści.

Ryż jaśminowy dokładnie płuczemy i gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Fasolkę szparagową oczyszczamy i kroimy na kawałki długości 2–3 centymetrów. Jeśli używamy mrożonej fasolki, nie musimy jej rozmrażać ani kroić.

W sporym woku lub na patelni rozgrzewamy olej na dużym ogniu. Wrzucamy mieloną wieprzowinę – smażymy mięso przez 4–5 minut, rozdrabniając je łopatką, aż zacznie się rumienić. Dodajemy pastę z czosnku i pastę z chili. Smażymy około 30 sekund, cały czas mieszając, aby przyprawy uwolniły aromat. Dorzucamy fasolkę szparagową i smażymy dalej przez 2–3 minuty. Następnie wlewamy przygotowany sos i wodę. Dokładnie mieszamy, smażymy jeszcze 3–4 minuty, aż fasolka będzie miękka, ale nadal lekko chrupiąca, a sos częściowo odparuje. Wieprzowina powinna być całkowicie ugotowana. Na koniec dodajemy liście bazylii tajskiej. Zdejmujemy z ognia i szybko mieszamy, by liście lekko zwiędły.

Na osobnej patelni rozgrzewamy nieco więcej oleju. Wbijamy jajka i smażymy przez 1–2 minuty, by białka się ścięły, a ich brzegi były złociste i chrupiące (nie martwmy się, jeśli żółtko również się zetnie).

Na talerze nakładamy po porcji gorącego ryżu jaśminowego. Obok układamy wieprzowinę z fasolką i bazylią, a na wierzchu kładziemy chrupiące jajko sadzone.

Podajemy od razu. Opcjonalnie dekorujemy dodatkowymi listkami bazylii i chili.



PAD KRA PAO MOO

Tradycyjnie do pad kra pao używa się bazylii świętej (holy basil), która ma lekko goździkowy aromat, bardziej pieprzny niż znana nam bazylia tajska. Niestety w Polsce jest dość trudno dostępna, dlatego w tym przepisie pojawia się bazylia tajska. Charakterystycznym dodatkiem do tego dania jest również jajko sadzone, które smaży się na większej ilości mocno rozgrzanego oleju, dzięki czemu ma chrupiące brzegi.

Japoński smażony makaron z wieprzowiną i warzywami

Czas: 30 minut | 2–3 porcje

180 g surowego boczku
80 g cebuli
80 g marchewki
80 g białej kapusty
2 dymki ze szczypiorkiem
3 grzyby shiitake świeże lub suszone **House of Asia**
400 g świeżego makaronu udon **House of Asia**
2 łyżki oleju do smażenia

Sos:

30 ml jasnego sosu sojowego **House of Asia**
20 ml sosu ostrygowego **House of Asia**
20 ml sosu worcestershire
1 łyżka ketchupu
1 łyżeczka cukru (lub więcej)
1 łyżeczka oleju z prażonego sezamu **House of Asia**

Do podania:

1 łyżeczka białego sezamu **House of Asia**
zielona część dymki

Przygotowanie

Warto włożyć boczek do zamrażarki na 30 minut przed przygotowywaniem dania – ułatwi to krojenie. Zimny boczek kroimy w cienkie plasterki grubości 3–5 milimetrów. Cebulę tniemy w piórka, marchewkę w cienkie słupki, a kapustę na kawałki wielkości 2–3 centymetrów. Dymkę kroimy ukośnie, oddzielając białą część od zielonej. Shiitake kroimy w plasterki. Jeśli używamy suszonych grzybów, wcześniej namaczamy je w ciepłej wodzie, by zmiękły.

W miseczce łączymy sos sojowy, sos ostrygowy, worcestershire, ketchup, cukier i olej sezamowy. Mieszamy, aż cukier się rozapuści.

Makaron udon zalewamy wrzątkiem na 1 minutę, odcedzamy i przepłukujemy zimną wodą.

W dużym woku lub na patelni rozgrzewamy olej. Wrzucamy na niego boczek – smażymy przez 2–3 minuty, aż zacznie się rumienić i wytapiać tłuszcz. Dodajemy cebulę, marchewkę i białe części dymki – smażymy na dużym ogniu około 2 minut, często mieszamy. Dokładamy kapustę i grzyby shiitake. Smażymy przez 2–3 minuty, aż warzywa lekko zmiękną, ale pozostaną chrupiące. Wrzucamy przygotowany makaron udon, zieloną część dymki i wlewamy sos. Delikatnie, ale dokładnie mieszamy, aby makaron równomiernie pokrył się sosem, i smażymy jeszcze przez 1–2 minuty na dużym ogniu.

Gotowe yaki-udon przekładamy na talerze. Posypujemy białym sezamem i zieloną częścią dymki. Podajemy od razu.

W przygotowaniu yaki-udon bardzo ważna jest odpowiednia konsystencja makaronu, którą Japończycy określają słowem „koshi". Oznacza to, że makaron powinien być sprężysty i stawiać delikatny opór podczas gryzienia. Nie może być zbyt miękki ani rozgotowany! Dlatego przyrządzając yaki-udon, zalałem makaron wrzątkiem na zaledwie minutę, a następnie przełożyłem go bezpośrednio na patelnię z mięsem, warzywami i sosem. Dzięki temu zachował odpowiednią sprężystość i nie rozgotował się podczas smażenia.



Japoński deser z karmelem z dodatkiem miso

Czas: 60 minut + czas na wystudzenie | 6 porcji

Karmel miso:

100 g cukru
40 ml wody
30 ml gorącej wody
10–15 g jasnej pasty miso **House of Asia**

Pudding:

400 ml mleka
100 ml śmietanki 30%
60 g cukru
3 jajka „zerówki"
2 żółtka jajek „zerówek"
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
zielona część dymki

Przygotowanie

Do rondelka wsypujemy cukier i wlewamy wodę (40 mililitrów). Podgrzewamy na średnim ogniu bez mieszania, aż cukier się rozpuści i nabierze bursztynowego koloru. Uważamy, by nie przypalić. Ostrożnie wlewamy gorącą wodę (30 mililitrów), mieszamy. Gdy karmel lekko ostygnie, dodajemy pastę miso i dokładnie ją rozprowadzamy. Rozlewamy karmel na dno sześciu żaroodpornych foremek.

Mleko, śmietankę i cukier podgrzewamy w rondelku. Czekamy, aż cukier się rozpuści, ale nie doprowadzamy do wrzenia.

Jajka i żółtko delikatnie mieszamy z ekstraktem waniliowym, starając się nie napowietrzać masy. Jeśli zaobserwujemy dużo bąbelków, możemy przelać masę przez sitko.

Stopniowo wlewamy ciepłą mieszankę mleka i śmietanki (maksymalnie 70°C) do jajek, cały czas delikatnie mieszając. Gotową masę przecedzamy przez drobne sitko.

Rozlewamy masę do foremek z karmelem. Ustawiamy je w głębokim naczyniu żaroodpornym i wlewamy gorącą wodę – tyle, by sięgała mniej więcej do połowy wysokości foremek. Przykrywamy je folią aluminiową, najlepiej każdą osobno. Wstawiamy naczynie z foremkami do piekarnika rozgrzanego do 150°C (góra-dół), pieczemy przez 35–45 minut, aż pudding będzie ścięty na brzegach, ale nadal delikatnie drżący w środku.

Wyjmujemy foremki z kąpieli wodnej i pozostawiamy do ostygnięcia. Następnie wstawiamy do lodówki na minimum 3–4 godziny.

Przed podaniem cienkim nożem delikatnie oddzielamy pudding od brzegów foremki, odwracamy ją na talerzyk, pozwalając, aby karmel miso rozpłynął się po jego powierzchni. Można też lekko ogrzać foremki, na przykład zanurzyć je na kilka sekund w ciepłej wodzie.

Japoński purin wywodzi się z europejskiego crème caramel – puddingu, który trafił do Japonii pod koniec XIX wieku. Dziś jest to jeden z najpopularniejszych deserów, można go znaleźć zarówno w kawiarniach, jak i sklepach typu konbini. Jego największym atutem jest delikatna, jedwabista konsystencja. W mojej wersji postanowiłem dodać do karmelu odrobinę pasty miso, która świetnie podkreśla jego słodycz i nadaje mu przyjemną, lekko słoną nutę.





TO DOPIERO POCZĄTEK KULINARNEJ PODRÓŻY!

Przed Wami jeszcze mnóstwo smaków do odkrycia. Mamy nadzieję, że ta kulinarna podróż zainspirowała was do eksperymentowania, próbowania nowych składników i odkrywania azjatyckich tradycji. Nasz e-book to punkt wyjścia, ale i poręczna ściąga, do której możecie wracać za każdym razem, gdy najdzie Was ochota na smakowite azjatyckie danie.

Pamiętajcie, że gotowanie to nie tylko odtwarzanie przepisów, ale też szukanie własnych ulubionych połączeń. Nie bójcie się więc eksperymentować! Dodajcie odrobinę więcej chili, sprawdźcie, jak różne sosy potrafią odmienić smak dobrze znanych składników. Smakujcie, testujcie, gotujcie.

Z produktami **House of Asia** i odrobiną ciekawości cały świat azjatyckich smaków stoi przed wami otworem.

Smacznego!

KUKBUK

Facebook | Instagram | YouTube

Przepisy i wykonanie potraw do sesji:
Jakub Wróblewski

Zdjęcia i stylizacja:
Jakub Wróblewski

Teksty i redakcja:
Dominika Zagrodzka

Korekta:
Elżbieta Woźniak

Projekt i skład:
Aleksandra Szatkowska

Produkcja:
Irmina Grabczak

Partnerem ebooka jest:
House of Asia



HOUSE OF ASIA