



15
DARMOWYCH
PRZEPISÓW

JAPONIA TO NIE TYLKO SUSHI



SPIS TREŚCI

ONIGIRI Z TUŃCZYKIEM	3
JAJKO MARYNOWANE DO RAMENU	5
WEGE RAMEN	6
TANTANMEN RAMEN	7
UDON STIR-FRY Z SOSEM ORZECHOWYM	10
SOBA STIR-FRY Z WARZYWAMI I TOFU	11
SAŁATKA Z MAKARONEM Z CZARNYM SEZEMEM	13
SAŁATKA Z KURCZAKIEM W SOSIE TERIYAKI	14
SAŁATKA Z MAKARONEM, IMBIREM I WAKAME	16
OKONOMIYAKI JAPOŃSKIE PLACKI	17
PIEROŻKI GYOZA Z WIEPRZOWINĄ I WARZYWAMI DO WOKA	18
MISO ZUPA W SŁOIKU	20
KURCZAK PIECZONY W SOSIE YAKITORI	21
KANAPKA KATSU SANDO	22
PUDDING SOJOWY	23





ONIGIRI Z TUŃCZYKIEM



SKŁADNIKI

- 250 g **Ryżu do sushi**
House of Asia
- 2-3 arkusze **Liści Nori alg morskich** House of Asia
- 2 łyżeczki **Białego sezamu**
House of Asia
- 2 łyżeczki **Czarnego sezamu**
House of Asia
- 1 łyżeczka **Pasty Wasabi S&B**
- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżeczka płatków chili
- 1 łyżka posiekanej dymki

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj ryż zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu.
2. Tuńczyka odsącz z wody i wymieszaj z majonezem, szczypiorkiem oraz płatkami chili.
3. Zwilż obie dłonie wodą, aby zapobiec przyklejaniu się ryżu.
4. Nabierz w dłonie odrobinę ciepłego ryżu. Utwórz w nim niewielkie wgłębienie i dodaj przygotowane nadzienie z tuńczyka oraz pastę wasabi.
5. Następnie przykryj farsz ryżem i uformuj całość w kształt trójkąta. Do każdego przygotowanego onigiri doklej wycięty kawałek liścia nori.
6. Podawaj posypane dymką oraz płatkami chili.

TIP:

1. Możesz ułatwić sobie formowanie kanapek korzystając z gotowych foremek do onigiri, tzw. onigiri mold.
2. Lekko ciepły ryż możesz podzielić na kilka części i doprawić wg własnych preferencji, np. sezamem, płatkami chili czy furikake.





MAKARON ŚWIEŻY RAMEN

200 g



GOTOWY
W 2 MINUTY

POŻYWNY
I SYCĄCY
NA DŁUGO

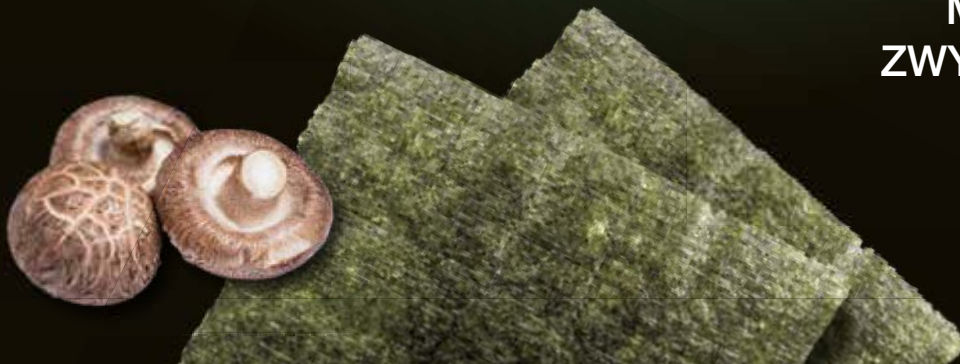
WYGODNE,
JEDNO-
PORCJOWE
OPAKOWANIE



DOSKONAŁY DO DAŃ
SMAŻONYCH, MIĘSNYCH
LUB WARZYWNYCH,
A TAKŻE SAŁATEK



NIE TYLKO DO RAMENU,
MOŻE ZASTĄPIĆ
ZWYKŁY MAKARON





JAJKO MARYNOWANE DO RAMENU



SKŁADNIKI

- 4 jajka

Zalewa:

- 100 ml **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 50 ml **Sosu Mirin** House of Asia
- 3 łyżki **Octu ryżowego** House of Asia
- 1 łyżeczka **Pasty z czosnku, imbiru i chili** House of Asia
- 100 ml wody
- 2 łyżki cukru

PRZYGOTOWANIE

1. Jajka włóż do zimnej wody. Gotuj przez 6 minut, licząc czas od rozpoczęcia wrzenia wody. Przelej zimną wodą i obierz.
2. Wszystkie składniki zalewy przełóż do rondla i podgrzewaj do momentu rozpuszczenia cukru. Wystudź.
3. Jajka przełóż do słoika lub pojemnika, który można zamknąć i zalej chłodną zalewą. Wstaw do lodówki na minimum 4 godziny, a najlepiej na całą noc.

TIP:

Zamarynowane jajka możesz przechowywać do 7 dni w lodówce.





WEGE RAMEN



SKŁADNIKI

- 200 g **Makaronu świeżego Ramen** House of Asia
- 30 g **Grzybów Shittake** House of Asia
- 50 ml **Sosu sojowego grzybowego** House of Asia
- 4 arkusze **Liści Nori alg morskich** House of Asia
- 1 łyżka **Białego Sezamu** House of Asia
- 50 g świeżego imbiru
- 1,5 l bulionu warzywnego
- 100 g szpinaku
- 2 łyżki posiekanej dymki
- 2 jajka ugotowane wg przepisu
- Idealne jajko do Ramenu

PRZYGOTOWANIE

1. Bulion wlej do garnka i doprowadź do wrzenia. Dodaj pokrojony w cienkie paski imbir oraz grzyby shittake. Gotuj na wolnym ogniu przez 20 minut, aż grzyby będą miękkie. Bulion dopraw sosem sojowym grzybowym.
2. Makaron przełóż do miski i zalej wrzątkiem na 3 minuty. Szpinak zblanszuj we wrzącej wodzie przez 1 minutę.
3. Do misek włoż: makaron, jajko przekrojone na pół, dymkę, grzyby shittake oraz pokruszone algi nori. Posyp sezamem i zalej gorącym bulionem.

TIP:

Nie wahaj się eksperymentować z różnymi składnikami i proporcjami, aby dostosować smak ramenu do swoich preferencji smakowych. Dodaj swoje ulubione warzywa i dodatki.





TANTANMEN RAMEN



SKŁADNIKI

Tara:

- 2 łyżki **Tahini Premium** Quality Food
- 3 łyżki **Sosu Mirin** House of Asia
- 1 łyżka masła orzechowego
- 2 łyżeczki oleju z chili

Pozostałe składniki:

- 4 łyżki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 200 ml **Mleczka kokosowego 23-26 % Kara**
- 1 opakowanie **Makaronu Ramen** House of Asia
- 1 łyżka **Czarnego sezamu** House of Asia
- 2 litry bulionu drobiowego
- 300 g wieprzowiny mielonej
- 50 g imbiru drobno pokrojonego
- 15 g czosnku drobno pokrojonego

- 2 łyżki wina ryżowego
- 2 łyżki oleju z chili
- 1 kapusta pak choi przekrojona na 4 części
- 20 g kukurydzy z puszki
- 2 jajka ugotowane na półtwardo
- 2 łyżki pokrojonej dymki
- 4 łyżki oleju rzepakowego do smażenia

TIP:

Tahini możesz przechowywać w lodówce nawet kilka tygodni.



PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj wszystkie składniki tary.
2. Na rozgrzaną patelnię wlej olej, dodaj mięso mielone i smaż na średnim ogniu, mieszając co jakiś czas. Następnie, gdy mięso delikatnie się zetnie, dodaj wino ryżowe, czosnek oraz imbir. Usmaż na rumiany kolor. Pod koniec dodaj olej z chili, wymieszaj i smaż do momentu, aż cały płyn odparuje. Przełóż do miski.
3. Do garnka przełóż połowę usmażonego mięsa, podgrzej. Dodaj tarę i dokładnie wymieszaj. Następnie, cały czas mieszając, dodawaj powoli mleko kokosowe. Doprowadź do wrzenia, dodaj bulion i gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut. Dopraw sosem sojowym jasnym.
4. W międzyczasie ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kapustę pak choi włóż do wrzącej, osolonej wody i gotuj przez 2-3 minuty.
5. Do misek przełóż ugotowany makaron, dodaj kapustę pak choi, przekrojone na pół jajko, kukurydzę, dymkę oraz sezam. Całość zalej wrzącą zupą. Na wierzch posyp usmażonym mięsem i polej olejem z chili.





CHIPSY NORI PRAŻONE

3 g

**CHRUPIĄCA
PRZEKĄSKA
Z JAPONII**

**ZDROWA
ALTERNATYWA
DLA SŁONYCH
PRZEKĄSEK**

**NISKOKALORYCZNE
I NISKOTŁUSZCZOWE**

**BOGACTWO
MINERAŁÓW
(JOD, POTAS,
ŻELAZO) ORAZ
WITAMIN (A, C, B)**



**POKRUSZONE STANOWIĄ
DOSKONAŁY DODATEK
DO SAŁATEK, ZUP
LUB MAKARONÓW**



**ODPOWIEDNIE DLA
WEGAN I WEGETARIAN
ORAZ OSÓB NA DIECIE
BEZGLUTENOWEJ**



UDON STIR-FRY Z SOSEM ORZECHOWYM



SKŁADNIKI

- 100 g **Makaronu świeżego udon**
House of Asia
- 1 łyżeczka **Pasty z czosnku**
House of Asia
- 2 łyżki **Sosu sojowego jasnego**
House of Asia
- 100 g **Sosu Satay**
Ros Thai Thai
- 150 g piersi z kurczaka
- 1 łyżka posiekanej dymki
- 1 mała papryczka chili
drobno pokrojona
- 1/2 cebuli pokrojonej w piórka
- 2 łyżki oleju do smażenia

PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka pokrój w cienkie paski, zamarynuj w sosie sojowym i odstaw na 10 minut.
2. Makaron zalej wrzątkiem i odstaw na 3 minuty.
3. Na patelni rozgrzej olej i podsmaż cebulę. Następnie dodaj pokrojonego kurczaka i smaż przez 3-4 minuty. Po tym czasie dodaj pastę z czosnku oraz makaron. Całość delikatnie wymieszaj z sosem satay.
4. Danie przełóż na talerz, posyp dymką i papryczką chili.

TIP:

Pozostały Sos Orzechowy Ros Thai Thai możesz wykorzystać jako składnik marynat lub dressingów do sałatek.





SOBA STIR-FRY Z WARZYWAMI I TOFU

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie **Makaronu Soba**
House of Asia
- 1 słoik **Warzyw do woka**
House of Asia
- 2 łyżeczki **Pasty z czosnku**
House of Asia lub 2-3 ząbki
świeżego czosnku
- 50 ml **Sosu sojowego jasnego**
House of Asia / **Sosu sojowego
light** do sushi Yamasa
- 100 g tofu pokrojonego z paski
- 100 g szpinaku
- 1/2 papryki czerwonej
- 1/2 cebuli czerwonej
- 50 g dymki
- 50 ml wody
- 1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej
- 1 łyżeczka cukru
- 3 łyżki oleju do smażenia

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Warzywa do woka przełóż na sito i dobrze wypłucz pod bieżącą, zimną wodą. Następnie odcisnij nadmiar wody.
3. Tofu odsącz i pokrój w około 3 cm paski. Na patelni rozgrzej olej i podsmaż tofu na rumiany kolor. Przełóż na ręcznik papierowy, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.
4. Paprykę pokrój w paski, cebulę w piórka, a dymkę w kawałki o długości około 3 cm.
5. Sos sojowy wymieszaj z wodą i skrobią, dla przełamania smaku dodaj cukier.
6. Na rozgrzanym oleju podsmaż cebulę, dodaj paprykę oraz czosnek. Po kilku minutach dodaj warzywa do woka, smaź kolejne 2 minuty. Następnie, dodaj ugotowany makaron, tofu, szpinak oraz przygotowany sos. Całość dokładnie wymieszaj i krótko podsmaż do połączenia składników. Na koniec posyp pokrojoną dymką.





GRZYBY FUNGUS

30 g

POPULARNE W AZJI
O ZASTOSOWANIU
KULINARNYM
I LECZNICZYM

IDEALNIE PASUJĄ
DO ZUP, DAŃ
TYPU STIR FRY
I SAŁATEK

DOSKONAŁE
ŹRÓDŁO BŁONNIKA,
BIAŁKA I WITAMIN
Z GRUPY B



PO NAMOCZENIU
PÓŁPRZEZROCYSTE
I SPRĘŻYSTE

PRZECIWZAPALNE,
PRZECIWNOWOTWOROWE,
OBNIŻAJĄ POZIOM
CHOLESTEROLU I WSPIERAJĄ
SYSTEM NERWOWY



SAŁATKA Z MAKARONEM Z SEZAMEM



SKŁADNIKI

- 1 opakowanie **Bezglutenowego makaronu ryżowego z czarnym sezamem 5 mm** House of Asia
- 1 opakowanie **Grzybów Snow Fungus suszone** House of Asia
- 1 łyżka **Czarnego lub białego sezamu** House of Asia
- 1 średnia marchewka pokrojona w cienkie zapalki
- 3-4 rzodkiewki pokrojone lub starte w zapalki
- 100 g ogórka zielonego pokrojonego w cienkie plastry
- 1 czerwona cebula pokrojona w piórka
- 50 g dymki
- 50 g kolendry
- 100 g łososa pieczonego
- 1 łyżka majonezu

Sos:

- 3 łyżki **Sosu ponzu z yuzu** House of Asia
- 3 łyżki **Sosu sojowego słodkiego** House of Asia
- 1 łyżka **Oleju sezamowego** House of Asia
- 2 łyżki oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Następnie przele go zimną wodą, i potnij na mniejsze kawałki. Skrop niewielką ilością oliwą.
2. Pieczonego łososa poszarp za pomocą widelca i wymieszaj z majonezem.
3. Do miski przełóż wszystkie składniki sosu, dobrze wymieszaj.
4. Grzyby snow fungus zalej wrzątkiem i odstaw na 15 minut. Po tym czasie odsącz, osusz i odetnij zdrewniałe końcówki. Pokrój na mniejsze kawałki.
5. Ogórka posól i odstaw na 10 minut. Następnie odcisnij nadmiar wody i przełóż do dużej miski. Dodaj makaron, warzywa, grzyby oraz pokrojoną dymkę. Sałatkę wymieszaj z sosem. Na wierzch połóż pastę z łososa i posyp kolendrą oraz sezamem.





SAŁATKA Z KURCZAKIEM W SOSIE TERIYAKI



SKŁADNIKI

- 1/2 opakowania **Bezglutenowego makaronu ryżowego z zieloną herbatą** House of Asia
- 50 ml **Sosu Teriyaki** House of Asia
- 1 łyżka **Białego sezamu** House of Asia
- 1 czerwona cebula pokrojona w piórka
- 50 g kolendry
- 4 rzodkiewki pokrojone w cienkie paski
- 50 g pomidorków cherry przekrojone na pół
- 200 g piersi z kurczaka
- 3 łyżki oleju
- 1/2 łyżeczki pieprzu świeżo mielonego
- 1/2 łyżeczki soli

Sos:

- 2 łyżki **Sosu ponzu z yuzu** House of Asia
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżka posiekanej kolendry

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Przelej zimną wodą i potnij na mniejsze kawałki. Skrop odrobiną oleju.
2. Piersi z kurczaka nakłuj widelcem i zamarynuj w 2 łyżkach sosu teriyaki. Odstaw na 15 minut
3. Na patelni rozgrzej olej i obsmaż mięso z każdej strony. Następnie wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180°C i piecz przez 10 minut. Upieczonego kurczaka posmaruj pozostałym sosem teriyaki i pokrój w cienkie plastry.
4. Składniki sosu dokładnie wymieszaj. Do dużej miski włóż makaron, warzywa i wymieszaj z sosem. Dodaj listki kolendry, dopraw solą i pieprzem.
5. Gotową sałatkę wraz z pokrojonym kurczakiem przełóż na talerz i posyp sezamem.





WODOROSTY WAKAME

30 g

**IDEALNY
DODATEK**
DO ZUP SAŁATEK
I DAŃ KUCHNI
FUSION

OPÓŹNIAJĄ
PROCESY
STARZENIA

ZAWIERAJĄ JOD,
ŻELAZO, WITAMINY
Z GRUPY B ORAZ
KWASY TŁUSZCZOWE
OMEGA – 3

NISKOKALORYCZNE,
LEKKOSTRAWNE,
BEZGLUTENOWE



**POPULARNE
W KUCHNI
AZJATYCKIEJ
GŁÓWNIIE
JAPÓŃSKIEJ
I KOREAŃSKIEJ**



ZDROWE
– OBNIŻAJĄ POZIOM
CHOLESTEROLU, REGULUJĄ
CIŚNIENIE KRWI ORAZ
POZIOM GLUKOZY



SAŁATKA

Z MAKARONEM, IMBIREM I WAKAME



SKŁADNIKI

- 1 opakowanie **Bezglutenowego makaronu z zielonego groszku** House of Asia
- 15 g **Wodorostów Wakame** House of Asia
- 3 łyżki **Białego sezamu** House of Asia
- 3 łyżki **Młodego imbiru do sushi** House of Asia
- 100 g ogórka pokrojonego w zapałki

- 50 g czerwonej papryki pokrojonej w cienkie paski
- 1 średnia czerwona cebula pokrojona w piórka
- 50 g białej rzepy pokrojonej w słupki
- 2 łyżki posiekanej kolendry

Sos:

- 3 łyżki **Sos Ponzu z yuzu** House of Asia
- 1 łyżeczka **Czarnego Sezamu** House of Asia
- 1 łyżka posiekanej dymki
- 1/2 łyżeczki płatków chili
- 1 ząbek czosnku drobno posiekany
- 3 łyżki oleju

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron przygotuj zgodnie ze sposobem przygotowania. Następnie przelej zimną wodą, potnij na mniejsze kawałki i przelej oliwą.
2. Wodorosty wakame zalej wrzątkiem i odstaw na 10 minut. Odcisnij nadmiar wody i pokrój na mniejsze kawałki.
3. Przygotuj sos dokładnie mieszając wszystkie jego składniki.
4. Do miski przełóż składniki sałatki. Polej sosem i wymieszaj. Podawaj posypane kolendrą oraz sezamem.





OKONOMIYAKI

JAPOŃSKIE PLACKI

 2 porcje
  20 minut
  łagodne

SKŁADNIKI

- 2 łyżki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 1 marchewka
- 1/2 główki małej, białej kapusty
- 4 jajka
- 100 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- Sól do smaku
- Olej do smażenia

Do podania:

- 2 łyżki **Sosu Tonkatsu** House of Asia
- 1 łyżka **Białego sezamu** House of Asia
- 1 arkusz **Liści Nori alg morskich** House of Asia pocięty w cienkie paski
- 4 łyżki majonezu
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku

PRZYGOTOWANIE

1. Jajka ubij na jednolitą masę. Następnie delikatnie wymieszaj z mąką pszenną, proszkiem do pieczenia, sosem sojowym i solą.
2. Kapustę poszatkuj, przełóż do dużej miski, posól i odstaw na 10 minut. Następnie odcisnij nadmiar wody. Marchew obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Warzywa dodaj do miski z ciastem. Dokładnie wymieszaj.
3. Na patelni rozgrzej olej. Z powstałej masy formuj placki o średnicy ok. 10 cm i usmaż z obu stron na rumiany kolor.
4. Gotowe okonomiyaki posmaruj sosem tonkatsu oraz majonezem. Podawaj posypane sezamem, pociętymi algami nori oraz szczypiorkiem.





PIEROŻKI GYOZA

Z WIEPRZOWINĄ I WARZYSKAMI DO WOKA



SKŁADNIKI

- 1 słoik **Warzyw do woka**
House of Asia
- 1 łyżeczka **Pasty z czosnku**
House of Asia
- 1 łyżeczka **Przyprawy kuchni Japońskiej** House of Asia
- 16 arkuszy gotowego ciasta wonton
- 150 g wieprzowiny mielonej
- 50 g dymki drobno pokrojonej
- 1 jajko
- Olej do smażenia
- **Sos Gyoza** House of Asia do podania
- 1 łyżka dymki drobno pokrojonej do podania

PRZYGOTOWANIE

1. Warzywa do woka przełóż na sito, przepłucz pod bieżącą wodą, odsącz i osusz. Na patelni rozgrzej olej i podsmaż warzywa z dodatkiem pasty z czosnku.
2. Do miski przełóż mięso, dodaj jajko, dymkę, przyprawę oraz warzywa. Całość dokładnie wymieszaj. Za pomocą łyżki nakładaj farsz na środek ciasta i uformuj pierożki.
3. Gotuj na parze przez około 5 minut. Podawaj z sosem gyoza i świeżą dymką.

TIP:

Do przygotowania pierożków możesz użyć bambusowego parowaru.





PASTA MISO

75 g

**RODZAJ BULIONU
BĘDĄCEGO BAZĄ
ZUPY MISO**

**ZAWIERA CENNE
AMINOKWASY, WITAMINY
I SKŁADNIKI MINERALNE,
DBA O ZDROWIE KOŚCI**

**WZBOGACA
SMAK WIELU
POTRAW**

**POWSTAJE
W PROCESIE
FERMENTACJI
ZIAREN SOI**

**PROSTA DO
PRZYGOTOWANIA
– WYSTARCZY ZALAĆ
WRZĄTKIEM – GOTOWA
DO SPOŻYCIA**

**IDEALNA DO
MAKARONÓW, DUSZENIA
MIĘSA I RYB, MARYNAT,
SOSÓW DO SAŁATEK,
A TAKŻE DESERÓW**





MISO ZUPA W SŁOIKU



SKŁADNIKI

- 1/4 opakowania **Makaronu świeżego Ramen** House of Asia
- 1/2 arkusza **Liści Nori alg morskich** House of Asia pokrojone na małe kawałki
- 1 łyżeczka **Białego sezamu** House of Asia
- 1 łyżeczka **Wodorostów Wakame** House of Asia
- 1 saszetka **Pasty Miso** House of Asia
- 1 łyżeczka **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 50 g tofu drobno pokrojonego
- 1 łyżka dymki pokrojonej w 3 cm słupki 300 ml gorącej wody

PRZYGOTOWANIE

1. Do słoika przełóż wszystkie składniki w podanej kolejności: makaron, wodorosty wakame, tofu, liście nori, sezam, dymkę, sos sojowy oraz pastę miso. Na koniec zalej składniki gorącą wodą. Zakręć słoik i delikatnie wymieszaj.
2. Zabierz ze sobą do pracy i jedz prosto ze słoika.

TIP:

Do przygotowania tego dania można wykorzystać Bezglutenowy makaron Vermicelli szklisty 100 g House of Asia, gdyż również nie wymaga on gotowania.





KURCZAK PIECZONY W SOSIE YAKITORI



SKŁADNIKI

- 2 opakowania **Sosu Yakitori** House of Asia
- 200 g **Ryżu jaśminowego** Lotus Rice
- 4 ćwiartki z kurczaka bez kości

Marynata:

- 2 łyżeczki **Pasty z czosnku, imbiru i chili** House of Asia
- 4 łyżki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia/ **Sos sojowy do sushi** Yamasa
- 50 g dymki drobno pokrojonej
- Olej do smażenia

PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka zamarynuj i odstaw na noc do lodówki.
2. Na patelni rozgrzej olej. Obsmaż kurczaka, z każdej strony, na rumiany kolor. Przelóż do naczynia żaroodpornego i piecz w temperaturze 180°C przez 45 minut. Pod koniec polej sosem yakitori i piecz przez kolejne 10 minut.
3. Gotowego kurczaka posyp dymką i podawaj z ugotowanym ryżem.

TIP:

Do przygotowania tego dania świetnie sprawdzi się również pierś z kurczaka ze skórą.





KATSU SANDO

KANAPKA



4 porcje



10 minut



lekko pikantne

SKŁADNIKI

- 80 ml **Sosu Tonkatsu**
House of Asia
- 100 g **Panierki Panko**
House of Asia
- 400 g schabu środkowego
- 3 jajka
- 4 łyżki mąki pszennej
- 4 liście sałaty lodowej lub kapusty pekińskiej
- 8 kromek chleba tostowego
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki kolendry
- 200 ml oleju rzepakowego

PRZYGOTOWANIE

1. Schab pokrój na plastry o grubości około 1 cm. Dopraw solą, pieprzem i odstaw na 15 minut. Następnie zapanieruj mięso używając w kolejności: mąkę, jajko oraz panierkę panko. Usmaż na rumiany kolor.
2. Chleb tostowy posmaruj masłem i sosem tonkatsu. Na cztery kromki połóż usmażone kotlety oraz liść sałaty. Przykryj drugą kromką chleba i dociśnij.
3. Z gotowych kanapek odkrój skórkę. Podawaj przekrojone na pół i posypane kolendrą.

TIP:

Sos Tonkatsu ma bogaty, intensywny smak i może być stosowany na wiele sposobów. Urozmaica smak marynat lub sosów zarówno do dań mięsnych, np. kurczaka czy wieprzowiny, jak i wegetariańskich.





PRZEPIS OD:



@FLYMETOTHESPOON_

PUDDING SOJOWY



6 porcji



10 minut
+ 4 h chłodzenia



łagodne

SKŁADNIKI

- 200 ml **Mleczka kokosowego 20-22% Bio** House of Asia
- 330 ml napoju sojowego
- 1 łyżka syropu klonowego
- 2 łyżki skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej
- 10 g (2 łyżeczki) żelatyny
- Szczypta soli
- 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

Słodki sojowy karmel:

- 4 łyżeczki **Sosu sojowego do sushi Premium** House of Asia
- 1 łyżka **Białego** lub **Czarnego Sezamu** House of Asia
- 2 łyżki cukru brązowego
- 1 łyżka syropu klonowego
- 1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej
- 1 łyżka wody

PRZYGOTOWANIE

1. Podgrzej w rondelku napój sojowy, mleczko kokosowe, syrop klonowy i sól.
2. W małej miseczce wymieszaj żelatynę z 2 łyżkami płynu z rondla, wlej całość do rondelka i podgrzej, aż żelatyna się rozpuści, ale całość nie zagotuje. Dodaj wanilię i wymieszaj.
3. Przelej całość do lekko natłuszczonych foremek. Wystudź i wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny.
4. Składniki na karmel włoż do rondelka i dobrze wymieszaj. Podgrzewaj kilka minut, aż sos zgęstnieje. Całość wystudź.
5. Wyjmij puddingi z foremek na talerzyki i polej sosem. Posyp sezamem i gotowe



SKLEPY

NASZE PRODUKTY ZNAJDZIESZ W NAJWIĘKSZYCH SIECIACH
W POLSCE ORAZ SKLEPACH ONLINE

