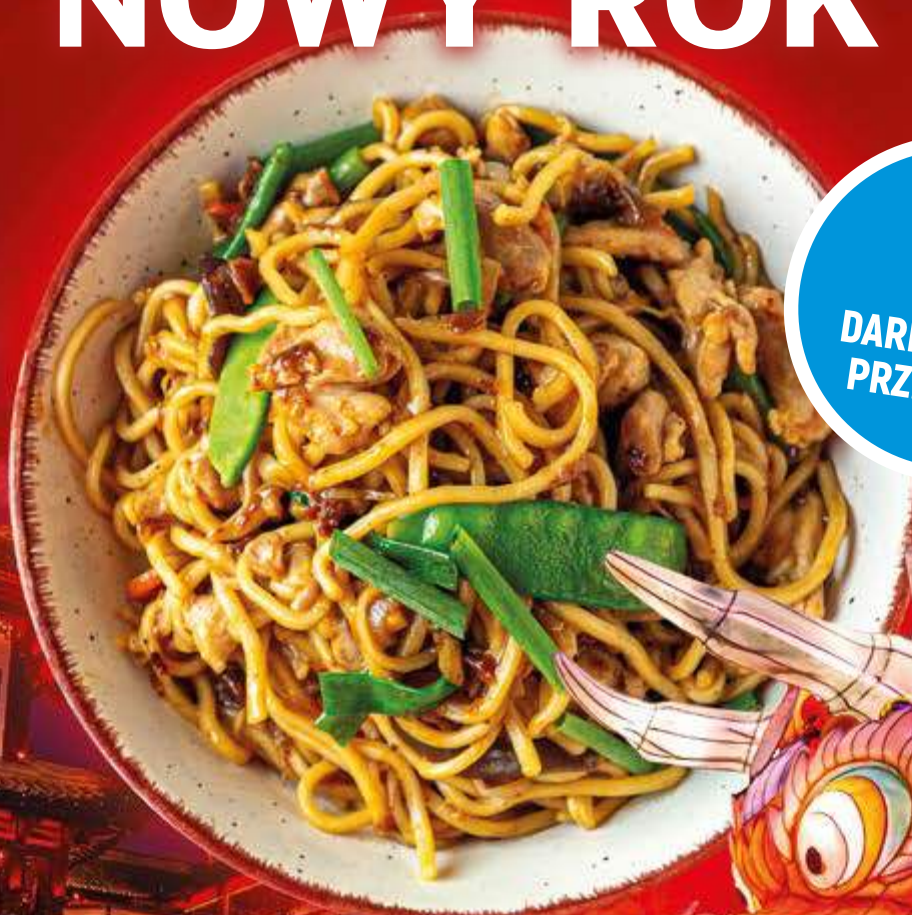




ŚWIĘTUJ CHIŃSKI NOWY ROK



15

DARMOWYCH
PRZEPISÓW



SPIS TREŚCI



2 ILOŚĆ PORCJI

15: CZAS PRZYGOTOWANIA
W MINUTACH

3 ŁAGODNE

3 LEKKO PIKANTNE

3 PIKANTNE

3 OSTRE

3 WEGETARIAŃSKIE

CHIŃSKI NOWY ROK



Chiński Nowy Rok, zwany również Świętem Wiosny, to najważniejsze święto w Chinach, trwające 15 dni. Rozpoczyna się wraz z nadejściem nowego roku według kalendarza księżycowego. Obchody zaczynają się od rodzinnych spotkań i uczt, podczas których podaje się symboliczne potrawy, takie jak pierogi (jiaozi) czy ryba, symbolizująca pomysłność.

Ulice zdobią czerwone lampiony i dekoracje z napisem „fu” (szczęście), a w domach pali się kadzidła dla przodków. Petardy i fajerwerki rozświetlają niebo, odstrasżając złe duchy, zgodnie z legendą o potworze Nian. Zakończeniem obchodów jest Święto Latarni, kiedy na niebie pojawiają się lampiony, a rodziny wspólnie spożywają tradycyjny chiński deser zrobiony z mąki ryżowej (tangyuan), który symbolizuje jedność.



SPRAWDŹ JAKIM ZNAKEIM JESTEŚ

KLIKNIJ PO WIECEJ INFORMACJI

ZUPA CHIŃSKA

WRÓĆ DO
SPISU TREŚCI



Składniki

- 100 g **Makaronu Vermicelli House of Asia**
- 20 g **Grzybów Mun House of Asia**
- 50 g **Kiełków fasoli Mung House of Asia**
- 1/2 łyżeczki **Sezamu białego House of Asia**
- 1 łyżeczka **Oleju z prażonego sezamu House of Asia**
- 1 łyżka **Sosu sojowego jasnego House of Asia**
- 1 łyżeczka papryczki chili drobno posiekanej
- 1,5 l bulionu drobiowego lub rosółu z kurczaka
- ok. 200 g krewetek oczyszczonych
- Kawałek imbiru drobno posiekany
- 50 g cebulki dymki drobno pokrojonej
- Olej do smażenia

Przygotowanie

1. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją, przelej zimną wodą, wymieszaj z olejem sezamowym.
2. Grzyby mun zalej wrzątkiem na 10 minut, odcedź. Kiełki przelej zimną wodą.
3. Na rozgrzanym oleju podsmaż krewetki, imbir, białe części szczypiorku oraz chili.
4. W garnku podgrzej bulion. Dodaj grzyby, kiełki, oraz podsmażone krewetki i warzywa. Dopraw sosem sojowym.
5. Makaron rozłóż do misek, zalej gorącym bulionem i posyp sezamem oraz zielonym szczypiorkiem.

TIP:

Możesz użyć dowolnego makaronu marki House of Asia

福

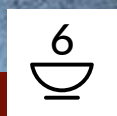
Tajemnice
Chińskiego
Nowego Roku

Podczas **Chińskiego Nowego Roku**, w czasie corocznej migracji „Chunyun”, odbywa się największy ruch ludzkich podróży na świecie, a liczba podróży przekracza nawet 3 miliardy!



BUŁECZKI BAOZI

← WRÓĆ DO
SPISU TREŚCI



Składniki na ciasto

- 2 łyżki **Oleju z prażonego sezamu House of Asia**
- 250 ml mleka
- 15 g świeżych drożdży
- 500 g mąki typ 00
- 60 g rozpuszczonego masła
- 1/2 łyżeczki soli

TIP:

Do przygotowania dania można użyć również gotowych bułeczek bao.

Składniki na farsz

- 15 g **Grzybów Mun House of Asia** namoczonych w gorącej wodzie przez ok. 10 minut
- 1 łyżeczka **Przyprawy 5 smaków House of Asia**
- 2 łyżki **Sosu Hoisin House of Asia**
- 600 g wieprzowiny mielonej (łopatka)
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- 1 cebula pokrojona w kostkę
- 3 ząbki czosnku drobno posiekanego
- 2 cm imbiru drobno posiekanego
- 1 łyżka posiekanej kolendry
- 1 żółtko
- 2 łyżki szczypiorku drobno posiekanego
- pieprz

福

Tajemnice
Chińskiego
Nowego Roku

Rok 2025 to **Rok Węża** w chińskim zodiaku, który zacznie się 29 stycznia. Wężę symbolizują mądrość, tajemniczość i zmysłowość, a osoby urodzone w tym roku często są postrzegane jako inteligentne i pełne uroku. To czas refleksji, zmian i podejmowania przemyślanych decyzji, sprzyjający rozwijaniu zdolności analitycznych i kreatywności.



Przygotowanie

1. Drożdże rozpuść w ciepłym mleku (do 36°C). Do miski wsyp mąkę, sól i dodaj masło oraz rozpuszczone drożdże. Wyrób na gładkie ciasto, przełóż do miski posmarowanej olejem sezamowym, przykryj i odstaw na 1 godzinę w ciepłe miejsce.
2. Na rozgrzanej patelni podsmaż cebulę, imbir, czosnek i grzyby. Dodaj mięso mielone i usmaż na złoty kolor. Dopraw sosem hoisin, przyprawą 5 smaków i pieprzem. Pod koniec dodaj szczypiorek i kolendrę. Po wystudzeniu dodaj żółtko i dokładnie wymieszaj.
3. Z ciasta uformuj 12 kulek, przykryj i odstaw na 15-20 minut do wyrośnięcia. Każdą kulkę rozwałkuj na ok. 0,5 cm, nałóż farsz na środek, zawiń i ułóż w koszyczku do gotowania na parze. Paruj około 17 minut na średnim ogniu.

CHIŃSKIE PLACKI ZE SZCZYPIORKIEM

WRÓĆ DO
SPISU TREŚCI



Składniki

- 1 opakowanie **Papieru kolorowego do sajkonek House of Asia**
- 1 łyżka **Oleju sezamowego House of Asia**
- 50 g szczypiorku drobno pokrojonego
- sól

Sos

- **Sos ponzu z yuzu House of Asia**
- 1 łyżka drobno posiekanego szczypiorku

Przygotowanie

1. Pokrojony szczypiorek przełóż do miski, dodaj olej sezamowy, odrobinę soli i dokładnie wymieszaj.
2. Zwilż arkusz papieru zimną wodą, nałóż szczypiorek na jego powierzchnię. Gdy papier zmięknie, zwiń go w rulon, a następnie uformuj z rulonu ślimaka, delikatnie dociśnij. Powtarzaj czynność, aż wykorzystasz cały papier. Gotowe placki upiecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 5-6 minut.
3. Chińskiej placki podawaj gorące wraz z sosem.

福

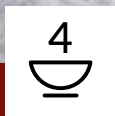
Tajemnice
Chińskiego
Nowego Roku

Zakaz sprzątaniam!
W pierwszy dzień
Nowego Roku
nie wolno sprzątać,
by nie „wymieść”
szczęścia.



CHIŃSKIE PIEROŻKI NA PARZE Z PAPIERU RYŻOWEGO

← WRÓĆ DO
SPISU TREŚCI



Składniki

- 1 opakowanie **Papieru ryżowego House of Asia**

Składniki farszu

- 100 g **Grzybów Shiitake w zalewie House of Asia** drobno pokrojonych
- 2 łyżeczki **Pasty z czosnku, imbiru i chili House of Asia**
- 2 łyżki **Sosu sojowego jasnego House of Asia**
- 2 łyżeczki **Przyprawy kuchni chińskiej House of Asia**
- 2 łyżki **Sosu ostrygowego House of Asia**
- 300 g mięsa mielonego z indyka
- 1 marchewka starta na tarce o grubszych oczkach
- 50 g dymki drobno pokrojonej
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu
- 2 łyżki posiekanej kolendry

Do podania

- **Sos gyoza House of Asia**
- Szcypiorek drobno pokrojony

Przygotowanie

1. Mięso mielone przełóż do miski. Dodaj marchew, pastę z czosnku, imbiru i chili, grzyby, szcypiorek oraz kolendrę. Dopraw do smaku sosem sojowym, ostrygowym oraz przyprawą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj.
2. Arkusz papieru delikatnie zwilż w wodzie. Nałóż łyżkę farszu i zwiń na zakładkę na kształt kwadratu, czynność powtórz aż skończy się farsz.
3. Tak przygotowane pierożki gotuj na parze przez około 12 minut.

福

Tajemnice
Chińskiego
Nowego Roku

Uważa się, że **jedzenie pierogów** podczas **Chińskiego Nowego Roku** przynosi **finansowe powodzenie**.



SAŁATKA Z FASOLI EDAMAME

◀ WRÓĆ DO
SPISU TREŚCI



Składniki

- 400 g **Fasoli edamame House of Asia**
- 2 średnie ogórki, pokrojone w kostkę
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- 1 garść posiekanej świeżej kolendry
- 1 łyżka posiekanej mięty

Sos

- 4 łyżki **Octu z yuzu House of Asia**
- 1/2 łyżki **Pasty z chili House of Asia**
- 2 łyżeczki **Oleju sezamowego House of Asia**
- 1 ząbek czosnku drobno posiekany

Przygotowanie

1. Fasolę edamame odsącz z zalewy i przepłucz pod bieżącą wodą. Wymieszaj z ogórkiem, szczypiorkiem, kolendrą oraz miętą.
2. Przygotuj sos mieszając ze sobą wszystkie jego składniki.
3. Polej sałatkę dressingiem i dokładnie wymieszaj.

福

Tajemnice
Chińskiego
Nowego Roku

Kolor czerwony
symbolizuje szczęście
i ochronę, stąd
czerwone stroje.
W noworoczne dni
szczególnie popularne
jest noszenie nowych
ubrań, co symbolizuje
również nowy początek.



CHIŃSKA SAŁATKA Z MAKARONEM I KURCZAKIEM

◀ WRÓĆ DO
SPISU TREŚCI



Składniki

- 100 g **Makaronu instant House of Asia**
- 15 g **Grzybów mun House of Asia**
- 2 łyżeczki **Sosu sojowego jasnego House of Asia**
- 1 łyżeczka **Sosu ostrygowego House of Asia**
- 100 g szynki gotowanej pokrojonej cienkie paski
- 120 g piersi z kurczaka pokrojonej w kostkę
- 8 pomidorków cherry przekrojonych na pół
- 1 ogórek zielony pokrojony w cienkie paski
- 50 g szczypiorku drobno pokrojonego
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Sos

- 2 łyżki **Soku z limonki House of Asia**
- 1 łyżeczka **Sosu chili Sambal Oelek House of Asia**
- 2 łyżki jogurtu naturalnego

Przygotowanie

1. Pierś z kurczaka zamarynuj w sosie sojowym oraz ostrygowym, odstaw na minimum 15 minut. Po tym czasie usmaż na rumiany kolor.
2. Przygotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Zalej grzyby wrzątkiem, odstaw na 10 minut, odsącz i osusz.
3. Przygotuj sos mieszając ze sobą wszystkie jego składniki.
4. Do dużej miski przełóż warzywa, grzyby, makaron, pokrojonego kurczaka, szynkę oraz sos. Dokładnie wymieszaj i dopraw do smaku.
5. Podawaj posypane szczypiorkiem.

福

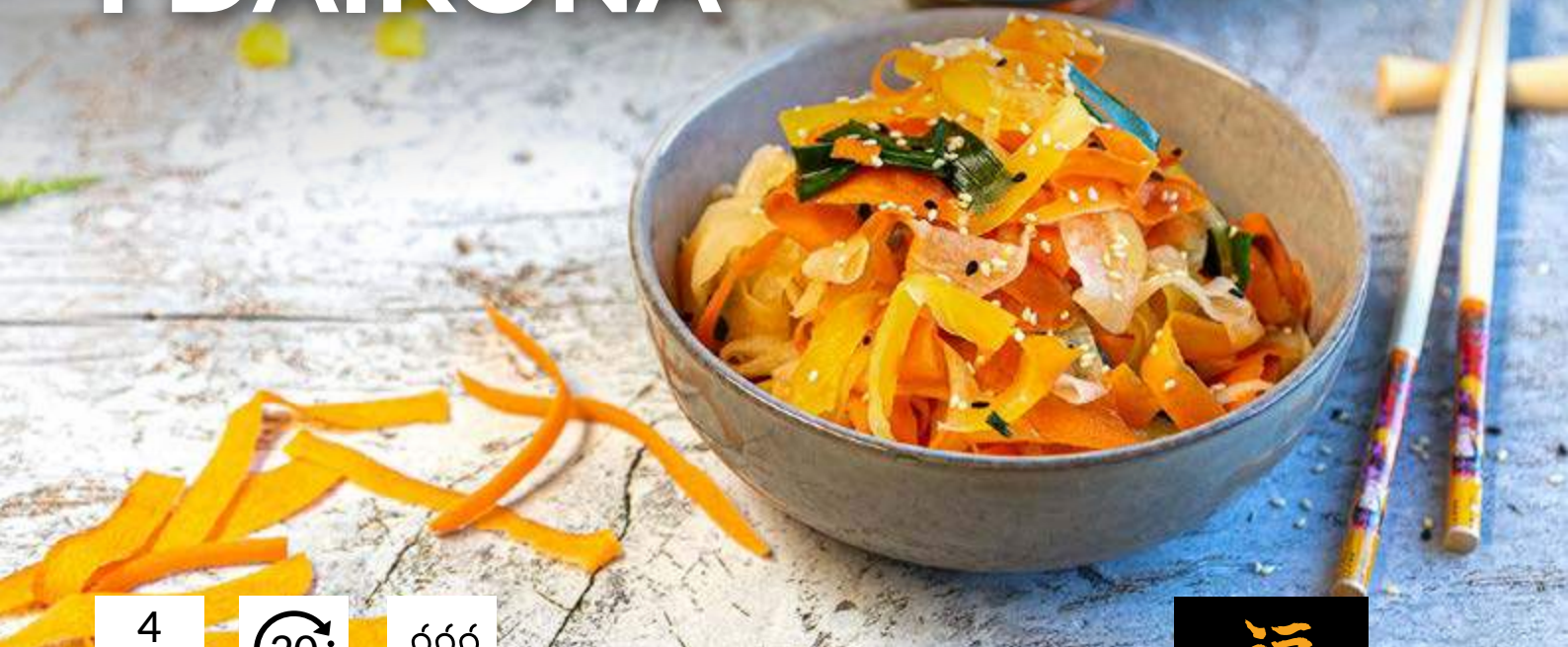
Tajemnice
Chińskiego
Nowego Roku

Makaron w kulturze chińskiej symbolizuje długowieczność, nie można go łamać, wierzy się, że jego długość przekłada się na długie życie.



AZJATYCKA SAŁATKA Z MARCHEWKI I DAIKONA

◀ WRÓĆ DO
SPISU TREŚCI



Składniki

- 1 łyżka **Sosu Mirin House of Asia**
- 1 łyżka **Octu ryżowego House of Asia**
- 50 g **Rzodkwi marynowanej Daikon House of Asia**
- 200g białej rzodkwi
- 100g marchewki
- Sól

Przygotowanie

1. Marchew i rzodkiew pokrój w cienkie paski za pomocą obieraczki. Marynowany daikon również pokrój w paski.
2. Dodaj do warzyw pół łyżeczki soli, dokładnie wymieszaj i odstaw na 10 minut. Odlej nadmiar wody.
3. Wymieszaj mirin z octem i 1 łyżką wody. Polej warzywa i wymieszaj. Jeśli masz wystarczająco dużo czasu, możesz zostawić warzywa na noc w lodówce, aby smaki mogły się „przegryźć”.

福

Tajemnice
Chińskiego
Nowego Roku

Podczas obchodów na drzwiach domów umieszcza się odwrócone **znaki „Fu”** (oznaczające szczęście), co symbolizuje, że „szczęście przyszło” – jest to gra słów w języku chińskim.



DORADA GOTOWANA NA PARZE



Składniki

- 30 g **Grzybów Shiitake House of Asia**
- 1 łyżka **Pędów bambusa House of Asia**
- 2 łyżki **Sosu rybnego House of Asia**
- 2 łyżki **Sosu sojowego jasnego House of Asia**
- 2 dorady w całości
- 3 papryczki chili drobno pokrojone
- 2-3 ząbki czosnku drobno pokrojone
- 15 g imbiru pokrojonego w cienkie paseczki
- 1 marchewka pokrojona w cienkie zapalki
- 20 g zielonej dymki drobno pokrojonej
- 20 g listków kolendry drobno pokrojonej

Przygotowanie

1. Grzyby shiitake gotuj około 30 minut, następnie pokrój w paski.
2. Rybę oczyść, dobrze umyj i osusz. Skórę natnij nożem.
3. Wymieszaj warzywa, grzyby, pędy bambusa, sos sojowy oraz rybny.
4. Do środka ryby włóż część wymieszanych składników.
Resztę połóż pod spodem oraz na rybie. Gotuj na parze 15-20 minut.
Czas dostosuj do wielkości ryby.
5. Ugotowaną rybę przełóż na talerz, obłóż warzywami i polej powstałym sosem.

福

Tajemnice
Chińskiego
Nowego Roku

Liczba 8 brzmi podobnie do słowa oznaczającego bogactwo w języku chińskim. Dlatego wiele tradycji noworocznych, jak ilość pieniędzy w czerwonych kopertach, jest związanych z liczbą 8.



DORSZ W SOSIE POMIDOROWYM PO CHIŃSKU

◀ WRÓĆ DO
SPISU TREŚCI



Składniki

- 1 słoik **Warzyw do woka House of Asia**
- 1 łyżeczka **Przyprawy kuchni chińskiej House of Asia**
- 1 łyżeczka **Oleju z prażonego sezamu House of Asia**
- 400 g filetów z dorsza
- 100 g sosu pomidorowego
- 50 g ketchupu
- 20 g cebuli pokrojonej w cienkie paski
- 2 - 3 ząbki czosnku pokrojonego w drobną kostkę
- 10 g imbiru pokrojonego w cienkie paski
- 50 ml dowolnego bulionu
- 2 łyżki oleju do smażenia

TIP:

Zamiast ryby możesz użyć krewetek lub tofu.

Przygotowanie

1. Warzywa do woka przelej zimną wodą następnie odsącz z nadmiaru wody.
2. Na patelni rozgrzej olej. Dodaj cebulę, imbir oraz czosnek i smaż około 2-3 minuty. Dodaj warzywa do woka oraz pokrojone filety. Smaż z obu stron po 2 minuty. Następnie dodaj bulion, sos pomidorowy oraz ketchup. Dopraw do smaku przyprawą chińską.
3. Duś przez 10 minut na średnim ogniu. Pod koniec skrop olejem sezamowym i wymieszaj.
4. Wyjmij rybę na talerz. Pozostały na patelni sos delikatnie zredukuj tak, aby nadmiar pary odparował. Przygotowanym sosem polej rybę.

福

Tajemnice
Chińskiego
Nowego Roku

Ryba to jedna z głównych potraw podawanych podczas obchodów, oznacza obfitość i dostatek. Głowe ryby układa się na stole w kierunku honorowego lub najstarszego gościa, co wyraża szacunek.



MAKARON PO KANTOŃSKU Z GRZYBAMI

← WRÓĆ DO
SPISU TREŚCI



Składniki

- 1/2 opakowania **Makaronu Chow Mein House of Asia**
- 1 opakowanie **Pasty kantońskiej House of Asia**
- 30 g **Grzybów mun House of Asia**
- 30 g **Pędów bambusa House of Asia**
- 1 łyżka **Sosu sojowego jasnego House of Asia**
- 1 łyżeczka **Przyprawy kuchni chińskiej House of Asia**
- 200 g polędwiczki wieprzowej
- 2 jajka
- 50 g papryki pokrojonej w słupki
- 1 cebula pokrojona w kostkę
- 2-3 ząbki czosnku drobno pokrojone
- 1 łyżka szczypiorku pokrojonego w słupki
- Olej do smażenia

Przygotowanie

1. Mięso pokrój w cienkie paski i posyp przyprawą do kuchni chińskiej. Grzyby mun namocz w gorącej wodzie przez około 10 minut, odsącz. Pędy bambusa dokładnie wypłucz w zimnej wodzie i osusz.
2. Makaron chow mein ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Jajka roztrzep z połową sosu sojowego i usmaż omlęt, a następnie pokrój go w cienkie paski.
4. Na rozgrzanej patelni podsmaż cebulę i czosnek. Dodaj paprykę oraz mięso, smaż przez kilka minut. Wlej pozostały sos sojowy, wymieszaj, a następnie dodaj namoczone grzyby mun i pędy bambusa. Smaż przez 1 minutę, po czym dodaj pokrojony omlęt.
5. Całość wymieszaj z pastą kantońską i ugotowanym makaronem chow mein. Gotowe danie wyłóż na talerz i posyp szczypiorkiem.

福

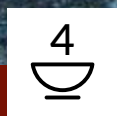
Tajemnice
Chińskiego
Nowego Roku

Hałas i światło według chińskiej legendy miały odstaraczać potwora Nian, stąd podczas obchodów **fajerwerki i petardy** sybmalizują odstraszenie złych duchów i przynoszą dobrą energię.



CHRUPIĄCY KURCZAK W CIEŚCIE KOKOSOWYM

← WRÓĆ DO
SPISU TREŚCI



Składniki

- 500 g piersi z kurczaka pokrojonej w kostkę 2x2 cm
- **Przyprawa kuchni chińskiej House of Asia**
- Szczypta chili w płatkach
- Sól i pieprz

Składniki na sos

- 3 łyżki **Sosu chili Sambal Oelek House of Asia**
- 3 łyżki ketchupu
- 4 łyżki wody

Przygotowanie

1. Kurczaka przypraw i odstaw na kilka minut.
2. Składniki ciasta dokładnie wymieszaj, powinno być dość gęste i lepkie.
3. Rozgrzej tłuszcz do głębokiego smażenia.
4. Obtocz dokładnie kawałki kurczaka w cieście i smaż przez około 3 minuty, starając się utrzymywać stałą temperaturę. Usmażone kawałki przełóż na ręcznik papierowy. Przed podaniem usmaż drugi raz.
5. Składniki sosu wymieszaj w rondelku, zagotuj i odstaw do wystudzenia. Kurczaka podawaj na ciepło z sosem.

Składniki na ciasto

- 200 ml **Mleczka kokosowego 12% - 14% House of Asia**
- 150 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli
- 30g skrobi ziemniaczanej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- Olej do głębokiego smażenia

福

Tajemnice
Chińskiego
Nowego Roku

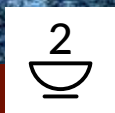
Czerwone koperty

z pieniędzmi
są wręczone jako znak
szczęścia, dobrobytu
i ochrony przed złymi
duchami.



KACZKA PO PEKIŃSKU Z PLACKAMI

◀ WRÓĆ DO
SPISU TREŚCI



Składniki

- 100 ml **Sosu do kaczki po pekińsku House of Asia**
- 150 g **Warzyw do woka House of Asia**
- 1 łyżeczka **Przyprawy Pięć smaków House of Asia**
- 2 łyżeczki **Sezamu białego House of Asia**
- 2 piersi z kaczki
- 1 marchewka pokrojona w cienkie słupki
- 100 g zielonego ogórka pokrojonego w cienkie słupki
- 1/2 czerwonej cebuli pokrojonej w cienkie półplasty
- 2 łyżki posiekanej dymki
- Kilka listków kolendry
- Sól, pieprz

Przygotowanie

1. Piersi oczyść z błon i natnij delikatnie w kratkę, tak aby nie poprzecinać mięsa. Oprósz solą i pieprzem, ułóż na suchej, zimnej patelni skórą do dołu i zacznij wytapiać tłuszcz na średnim ogniu przez 7-8 minut, skóra powinno stać się rumiana. Po tym czasie przewróć mięso na drugą stronę i obsmaż je z drugiej strony. Kaczkę przełóż na talerz i posmaruj obficie sosem. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C na 6 minut. Wyjmij i odstaw na około 6 minut.
2. Przygotuj placki. Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki ciasta i zagnieć tak, aby było gładkie i nie kleiło się do rąk. Zawiń w folię spożywczą i odstaw na 45 minut. Po tym czasie podziel ciasto na 8 równych kawałków i uformuj z nich kulkę. Następnie rozwałkuj je na cienkie około 3 mm placuszki. Usmaż na patelni wysmarowanej oliwą.
3. Warzywa do woka przełóż na sitko i dobrze odcisnij wodę. Rozgrzej wok i podsmaż je przez 2-3 minuty. Dodaj łyżkę sosu do kaczki po pekińsku i przypraw przyprawą.
4. Kaczkę pokrój w plasty.
5. Gotowe placki posmaruj sosem, następnie ułóż wszystkie warzywa, plasty kaczki. Posyp świeżą dymką oraz sezamem.

Składniki na placki mandaryńskie:

- 2 łyżki **Oleju sezamowego House of Asia**
- 150 g mąki pszennej
- 125 ml wody w temperaturze 75-85°C

福

Tajemnice
Chińskiego
Nowego Roku

Parady z tańcem lwa i smoka

są kluczowym
elementem
obchodów.

Taniec lwa ma
odstraszać złe duchy,
a smoka przynosić
szczęście i dobrobyt.



PIECZONE TOFU Z RYŻEM

◀ WRÓĆ DO
SPISU TREŚCI



Składniki

- 1 opakowanie **Pasty Kung Pao House of Asia**
- 1 łyżeczka **Przyprawy 5 smaków House of Asia**
- 1 łyżeczka **Sezamu białego House of Asia**
- 2 kostki tofu pokrojone w większe kawałki
- 3 łyżki mąki kukurydzianej
- 2 łyżeczki oleju
- 1/4 szklanki wody
- 3 ząbki czosnku drobno posiekane
- 1/2 cebuli drobno posiekanej

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 220°C (grzanie góra-dół).
Blachę wyłóż papierem do pieczenia.
2. Pokrojone tofu osusz ręcznikiem papierowym.
Przełóż do miski, wymieszaj z łyżką pasty kung pao, odrobiną oleju, mąką i przyprawą 5 smaków.
Dokładnie obtocz.
3. Rozłóż tofu na blaszce i piecz przez około 20 minut,
aż się zezłoci.
4. W tym czasie przygotuj sos: na patelni podsmaż
cebulę i czosnek, dodaj wodę oraz pozostałą pastę
kung pao. Doprowadź do wrzenia i gotuj,
aż sos zgęstnieje.
5. Upieczone tofu przełóż na patelnię i dokładnie
obtocz w sosie. Podawaj z ryżem, posypane
sezamem oraz kolendrą.

Do podania

- 1 łyżka kolendry
- 1/2 limonki
- Ugotowany
ryż jaśminowy

福

Tajemnice
Chińskiego
Nowego Roku

Dawna chińska
legenda mówi
o duchu Sui,
który w nocy
straszył dzieci.
Aby je chronić, rodzice
owijali monety
w czerwony papier
i kładli je pod
poduszką dziecka.



KALAFIOR PIECZONY W PANKO

← WRÓĆ DO
SPISU TREŚCI



Składniki na ciasto

- 2 szklanki **Panierki panko House of Asia**
- 1/2 łyżeczki **Przyprawy 5 smaków House of Asia**
- 1 łyżka **Sosu sojowego jasnego House of Asia**
- 1 szklanka mąki pszennej
- 2 jaja
- sól i czarna pieprz do smaku

- 1 średniej wielkości kalafior podzielony na małe różyczki

Składniki na sos

- 1/3 szklanki **Sosu sojowego jasnego House of Asia**
- 1 łyżka **Białego sezamu House of Asia**
- płatki chili według uznania
- sok z 1 limonki
- 2 łyżki miodu
- 3 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę
- 1/4 szklanki wody
- 1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej
- 2 łyżki dymki drobno posiekane

福

Tajemnice
Chińskiego
Nowego Roku

*W trakcie obchodów
Chińskiego Nowego
Roku panuje
przekonanie, że kobieta,
która wychodzi za mąż
w tym okresie, może nie
mieć szczęścia
w miłości i małżeństwie.
Dlatego w tym czasie
**nie organizuje się
wesel.***

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 190°C. Blachę wyłóż papierem do pieczenia.
2. Obtocz różyczki kalafiora mąką wymieszaną z przyprawą. Ubij jaja z dwiema łyżkami wody i łyżką sosu sojowego. Do kolejnej miski wsyp panko. Zanurzać różyczki kalafiora w masie jajecznej, a następnie w panko.
3. Ułóż kawałki kalafiora na przygotowanej blasze, dopraw solą i pieprzem. Piecz przez około 20 – 25 minut, do momentu, aż będzie złoty i chrupiący.
4. Przygotuj sos. W misce wymieszaj skrobię ziemniaczaną i wodę, odstaw. W małym rondelku połącz sos sojowy, sezam, miód, czosnek, chili oraz sok z limonki, podgrzej. Następnie dodaj skrobię ziemniaczaną i wymieszaj. Ponownie zagotuj i poczekaj aż sos zgęstnieje (około dwie minuty).
5. Upieczonego kalafiora polej przygotowanym sosem i posyp dymką.



DESER Z MANGO I TAPIOKĄ

◀ WRÓĆ DO
SPISU TREŚCI



Składniki

- 1 puszka **Pulpy mango QF Quality Food**
- 100 g **Perł tapioki QF Quality Food**
- 400 ml **Mleczka kokosowego 20-24% House of Asia**
- 1 świeży grejpfrut
- 1 świeże mango
- 1 łyżka miodu
- szczypta soli
- kilka kostek lodu
- mięta do dekoracji.

Przygotowanie

1. Tapiokę przygotuj według wskazówek na opakowaniu, przelej zimną wodą i wystudź. Następnie wymieszaj z połową mleczka kokosowego i solą.
2. Pulpę mango, mleczko kokosowe, lód oraz miód dobrze wymieszaj.
3. Z grejpfruta wykrój filety (bez białych błon), a mango pokrój w kostkę.
4. Do szklanek przełóż tapiokę, uzupełnij musem z mango i udekoruj owocami oraz miętą.

福

Tajemnice
Chińskiego
Nowego Roku

Na zakończenie
Chińskiego Nowego
Roku, podczas **Święta
Latarni**, ludzie wypusz-
czają piękne lampio-
ny, które symbolicznie
oświetlają drogę do
szczęścia, spełnienia
marzeń i pomyślności
w nadchodzącym roku.



CHCESZ WIĘCEJ?

POZNAJ INNE KULINARNE E-BOOKI

