



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Sos teriyaki

Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania łącznie: 7 minut


Liczba porcji: 300 g sosu - na 1 kg mięsa/ryby

W 100 g sosu:

Wartość energetyczna 180 kcal

Składniki

- 120 ml jasnego sosu sojowego np. Tamari - niecałe pół szklanki
- 100 g cukru brązowego lub trzcinowego - około 1/4 szklanki
- 80 ml zwykłej wody - niecała 1/3 szklanki
- 3 łyżeczki skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej - 15 g
- 3 łyżki mirinu lub 2 łyżki octu ryżowego lub z białego wina
- 1 łyżka startego korzenia imbiru - około 10-15 g
- 1 spory ząbek czosnku - siekany lub przez praskę
- 1 łyżka miodu lub syropu np. z agawy - można pominąć
- 1 łyżeczka oleju sezamowego - można pominąć

 Ukryj zdjęcia

Sos teriyaki

✓ Krok 1: Połącz składniki

W małym rondelku/garnku z grubym dnem umieść składniki sosu (z wyjątkiem wody i skrobi oraz oleju sezamowego, które dajemy pod koniec). Do garnka wlej zatem 120 ml jasnego sosu sojowego np. bezglutenowego sosu Tamari oraz łyżkę miodu (dałam syrop klonowy, ale jest to składnik, który śmiało można pominąć, ponieważ dajemy sporo cukru) i 3 łyżki mirinu lub 2 łyżki octu ryżowego lub octu z białego wina.

Wsyp też 100 gramów cukru brązowego lub trzcinowego oraz dodaj łyżkę startego korzenia imbiru (młody korzeń najpierw obierz, a potem zetrzyj na papkę) i obrany i posiekany, starty lub przepuszczony przez praskę, duży ząbek czosnku (mogą być dwa małe).

Porada: Mirin to słodki, aromatyczny alkohol ryżowy. Oprócz octu można zastąpić go łyżką Sake + 2 dodatkowe łyżki wody.



▼ Krok 2: Dodaj wodę i skrobię

Ustaw niską moc palnika i podgrzewaj całość kilka minut, aż cukier całkowicie rozpuści się w płynie. Nie zagotowuję go, tylko mieszam gorący płyn. Do osobnego naczynka wlej 80 ml wody i wsyp 15 gramów skrobi kukurydzianej (ewentualnie zastępujesz ją skrobią ziemniaczaną). Bardzo dokładnie wymieszaj skrobię z wodą i od razu wlej taką mieszankę do garnka z prawie wrzącym płynem. Podnieś nieco moc palnika i mieszaj całość przez około 2 minuty. W tym czasie sos powinien się zagotować i zgęstnieć. Gotuj go na niższej mocy palnika jeszcze chwilę (do minuty) i wyłącz. Jest gotowy, gdy nie ma już mętnego koloru, a robi się szklisty. Na koniec dodaj olej sezamowy (nie jest niezbędny). Wymieszaj i odstaw.

Z podanej ilości składników wychodzi około 300 gramów sosu. Jest to ilość, którą można śmiało użyć na kilogram ryby, mięsa lub warzyw.

▼ Krok 3: Użyj do mięsa lub ryby

Sos może wyjść bardzo gęsty i taki powinien być. Po dodaniu go do mięsa, czy też ryby lub warzyw, sos rozrzedzi się ponieważ będzie się mieszał z rzadkim sosem z szykowanego dania np. z sosem od smażonych kawałków kurczaka. Gotowy sos teriyaki możesz od razu użyć do zrobienia posiłku lub też po przestudzeniu, przełożyć go do szklanego naczynia z przykryciem i trzymać w lodówce (do około tygodnia).

Najczęstsze zastosowanie sosu:

- Grillowane potrawy - marynata do mięs takich jak kurczak, wołowina, czy wieprzowina przed ich grillowaniem lub pieczeniem. Smaruje się mięsa sosem podczas grillowania.
- Potrawy rybne - głównie łosoś, ale również inne ryby, takie jak tuńczyk, często są marynowane w sosie teriyaki przed grillowaniem lub pieczeniem.
- Dania smażone - piersi z kurczaka lub z kaczki smażone w całości lub w kawałkach lub inne dania typu stir-fry (smażone na szybko z dużą ilością warzyw).
- Makarony i dania ryżowe - do dań z makaronów azjatyckich typu udon czy soba, a także jako dodatek do dań ryżowych.
- Kanapki i wrapy - zwłaszcza z grillowanym mięsem lub warzywami i tofu.

Powyżej sos teriyaki użyty do dania: kurczak teriyaki.
Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania



