Blog "Smakowity kąsek"

- Przepisy

- Moje ulubione strony

- Kontakt

Z kuchni Azjatyckiej

opublikowane przez Imię\_Nazwisko, 17 marca 2014 r.

Kuchnia azjatycka powszechnie uważana za jedną z najlepszych i najbardziej oryginalnych kuchni świata.

Należą do niej kuchnia tajska, japońska, indyjska, koreańska, wietnamska i wiele innych.

Kuchnia tajska

Kuchnia Tajska to kuchnia, która posiada najostrzejsze potrawy świata. Papryka to jeden z głównych składników kuchni tajskiej,

została przywieziona do Tajlandii przez Portugalczyków.

Tajowie twierdzą, że to właśnie tajska papryka chilli jest najostrzejszą na świecie.

Ostro Kwaśna Zupa z Grzybami

SKŁADNIKI :

1,5l bulionu drobiowego

2 ząbki czosnko, drobno posiekane

2 łyżeczki drobno posiekanego imbiru

4 łyżki sosu rybnego

300g pieczarek, pokrojonych w ćwiartki

300g poszatkowanej kapusty pekińskiej

1 marchewska, pokrojona w plastry

150g przekrojonych na pół pomidorków koktajlowych

sok z połowy limonki

sos chili sriracha do smaku

2 łyżki pasty tom yum

zielona pietruszka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA :

1. W garnku doprowadzam do wrzenia 1,5 litra bulionu drobiowego, 2 drobno posiekane ząbki czosnku, 2 łyżki pasty tom yum oraz 2 łyżeczki drobno posiekane imbiru. Całość dokładnie mieszamy i doprowadzam do wrzenia.

2. Do gotującej się zupy dodajemy 4 łyżki sosu rybnego, 300 gram pokrojonych w ćwiartki pieczarek, 300 gram poszatkowanej kapusty pekińskiej oraz 1 marchewkę pokrojoną w cienkie plastry. Po wymieszaniu wszystkich składników gotujemy je przez 10 minut. Po upływie tego czasu do zupy dodajemy 150 gram pomidorków koktajlowych, przekrojonych na połówki. Wyciskamy sok z połowy limonki oraz dodajemy pokrojoną drobno pietruszkę. Po wymieszaniu gotujemy ostatnie 5 minut.

3. Na koniec zupę doprawiamy sosem sriracha, jeśli jest niedostatecznie ostra. Nalewamy do miseczek i posypujemy zieloną pietruszką.

(na podstawie http://www.chinskieprzepisy.pl/kuchnia-tajska/ostro-kwasna-zupa-z-grzybami)

Kuchnia japońska

Kuchnia japońska kojarzona jest poza Japonią głównie z sushi. Jest ona jednakże o wiele bardziej bogata i różnorodna. Dominuje w niej filozofia prostoty i świeżości.

W kuchni japońskiej dużą wagę przywiązuje się do estetyki podania. Dania japońskie są ucztą zarówno dla podniebienia jak i dla oczu.

W procesie przygotowywania japońskich potraw używa się stosunkowo niewiele przypraw co pozwala na docenianie czystego smaku składników.

Stąd tradycja jedzenia surowych ryb i owoców morza, których jedynym dodatkiem jest ryż i sos sojowy.

Soczysty Kurczak z MakaronemSoba

SKŁADNIKI :

4 piersi z kurczaka – nacięte 3 razy na skos,

4 łyżki sosu teriyaki,

250g makaronu soba,

łyżka oleju sezamowego,

2 łyżki sezamu – prażonego,

2 łyżki posiekanych liści pietruszki,

sól i pieprz.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA :

1. Mięso z kurczaka namaczamy w sosie teriyaki, następnie odkładamy do lodówki. Marynujemy minimum 15 minut.

2. Do smażenia używamy patelni grillowej lub rusztu; smarujemy niewielką ilością oleju, po czym nakładamy marynowane piersi kurczaka.

3. Następniegrillujemy (od czasu do czasu nawilżamy mięso marynatą). Smażymy do chwili, gdy kurczak po przekrojeniu, wypuści bezbarwne soki. Taki kurczak jest najbardziej pożądany – soczysty. Makaron gotujemy według instrukcji na opakowaniu.

4. Po ugotowaniu makaronu i odsączeniu, mieszamy go z pietruszką, olejem sezamowym i prażonym sezamem. Przyprawiamy solą i pieprzem. Makaron podajemy z kurczakiem. Smacznego! :)

(na podstawie http://www.chinskieprzepisy.pl/kuchnia-tajska/ostro-kwasna-zupa-z-grzybami)

Kuchnia indyjska

Dania kuchni indyjskiej są niezwykle kolorowe i aromatyczne. Swój niepowtarzalny smak zawdzięczają starannie dobranym przyprawom.

Do najchętniej stosowanych należą: szafran, chilli, curry, imbir, kumini kardamon, ale każda rodzina ma własną mieszankę ulubionych przypraw, tzw. masalę.

Poza wykorzystaniem licznych, specyficznych przypraw, kuchnię indyjską charakteryzuje bogactwo dań wegetariańskich.

Mięso w dużych ilościach spożywa się jedynie na północy kraju. Kuchnie poszczególnych regionów Indii różnią się, wszędzie jednak posiłek jest swoistym ceremoniałem.

Curry z wołowiny

Składniki:

masala: gorczyca, nasiona kolendry, cynamon, pieprz, goździki, nasiona kozieradki, nasiona kopru włoskiego, kmin rzymski, czerwone papryczki chili

wołowina

świeży imbir

świeży miąższ kokosa

liście curry

ocet

szalotka

nasiona kozieradki

gorczyca

Przygotowanie:

Przygotować masalę, mieląc razem jej składniki. Rozgrzać w rondlu olej, dodać masalę i smażyć ją przez chwilę. Dodać wołowinę i zamieszać, aby masala dokładnie pokryła mięso. Dodać świeży imbir, miąższ kokosa, liście curry i dokładnie wymieszać. Po chwili wlać ocet, który nada potrawie kwaskowy smak. Gotować na wolnym ogniu około pół godziny, do miękkości mięsa i zredukowania sosu. Na rozgrzanym oleju podsmażyć szalotki, aż nabiorą złotego koloru, dodać nasiona kozieradki i gorczycę, chwilę je prażyć, dodać liście curry i przesmażyć je sekundę. Wyłożyć dodatki na wołowinę curry i podawać.

© Keith Floyd

Wszelkie prawa zastrzeżone © 2024, Blog Smakowity Kąsek oraz Twoje Imię i Nazwisko