



PROSTA

DROGA

DO **Azi**



Smaki Azji?

PROSTA SPRAWA!

ISTOTĄ POPULARNEJ NA CAŁYM ŚWIECIE KUCHNI AZJATYCKIEJ JEST ŁATWOŚĆ PRZYGOTOWANIA POSILKÓW. W CHINACH, TAJLANDII, KOREI LUB JAPONII PRAKTYCZNIE WSZYSCY POTRAFIĄ GOTOWAĆ. TO WŁAŚNIE TAM KRÓLUJĄ ULICZNE MINIKUCHNIE, GDZIE SERWUJE SIĘ ORIENTALNE SZASZŁYKI, POŻYWNĄ ZUPĘ RAMEN LUB SAJGONKI. MY, EUROPEJCZYCY, LUBIMY SMAKI DALEKIEGO WSCHODU ZE WZGLĘDU NA TO, JAK BARDZO RÓŻNIĄ SIĘ OD TEGO, CO JEMY NA CO DZIEŃ. NOWE DLA NAS POTRAWY TO APETYCZNA TAJEMNICA, KTÓRĄ WARTO ODKRYĆ. NA SZCZĘŚCIE, TO BARDZO PROSTE I KAŻDY MOŻE STWORZYĆ AZJATYCKI ZAKĄTEK U SIEBIE.

CHCEMY POMÓC ROZWIAĆ UMIEJĘTNOŚCI I POSZERZYĆ MENU W LOKALACH, DLATEGO PREZENTUJEMY TĘ BROSZURĘ, W KTÓREJ ZAWARLIŚMY PRAWDZIWĄ ESENCJĘ AZJI. TO PRZEPISY NA PROSTE DANIA, KTÓRE DZIĘKI WYKORZYSTANIU NASZYCH SOSÓW BĘDĄ SMAKOWAŁY WYŚMIENICIE. DROGA NA DALEKI WSCHÓD MOŻE I JEST DALEKA NA MAPIE, ALE W KUCHNI BĘDZIE BARDZO PROSTA!





SŁODKO-PIKANTNY SOS CHILI — SUNSHINE CHILI KNORR 1 L —

Doskonały przede wszystkim **jako dip**, serwowany prosto z butelki lub z dodatkiem własnych składników (np. soku z pomarańczy i kolendry). Można nim także posmarować upieczone skrzydełka kurczaka, żeberka lub karkówkę, aby uzyskać **słodko-pikantną glazurę**.



SŁODKI SOS SOJOWY — KETJAP MANIS KNORR 1 L —

Słodszy i odrobinę gęstszy od klasycznego sosu sojowego. Nadaje daniom ciemnozłoty kolor i głęboki smak. Świetnie sprawdzi się jako **baza do sosów ciepłych i zimnych** oraz **do marynowania mięs**.



PIKANTNY SOS Z CHILI I POMIDORAMI — PANG GANG KNORR 1 L —

Jego główne zastosowanie to **marynowanie mięs przed pieczeniem lub grillowaniem**. Nadaje daniom pikantności **z nutą pomidorów**.



PIKANTNY SOS Z CHILI I SOJĄ — SAMBAL MANIS KNORR 1 L —

Niezastąpiony w daniach typu **stir-fry**. Wystarczy dodać go do przesmażonych na woku warzyw i mięsa. Nadaje potrawom **orientalny, słodko-pikantny smak z nutą warzyw**.





SAŁATKA ZE SFERMENTOWANEGO KIMCHI

SKŁADNIKI NA 20 PORCJI

	KIMCHI:
2,000 kg	Kapusta pekińska
0,180 kg	Sól
4,000 l	Woda
0,400 kg	Rzodkiew japońska daikon (pokrojona na cienkie paski)
0,050 kg	Cebula dymka
0,005 kg	Płatki z czerwonej papryki
0,015 kg	Papryka słodka
0,030 kg	Cukier
0,400 l	Sambal Manis Knorr
0,060 kg	Imbir (tarty)
15 ząbków	Czosnek (tarty)
0,020 l	Esencja bulionu ze skorupiaków Knorr Professional

SPOSÓB WYKONANIA

KIMCHI:
Kapustę pokrój w kostkę o wielkości 5 cm i włóż do miski. Wodę wymieszaj z solą tak, by się rozpuściła, zalej pokrojoną kapustę i zostaw pod obciążeniem na 24 godziny w temperaturze pokojowej. Następnie kapustę starannie oplucz zimną wodą, zostaw na jakiś czas na sitku do odsączenia. Starannie wyciśnij i przełóż do suchego naczynia. Pozostałe składniki wymieszaj i połącz z kapustą. Przełóż do słoiczków, ugnieć łyżką tak, aby wypełnić cały słoik. Mieszanka musi być zawsze przykryta płynem. Słoiczki zamknij i pozostaw w ciemnym miejscu na co najmniej 24 godziny.

PODANIE:
Po sfermentowaniu otwórz słoiczki, by wypuścić powstały gaz. Przechowuj w chłodnym miejscu do 1 tygodnia. Podawaj na zimno.

CZY WIESZ, ŻE...

Kimchi to tradycyjna koreańska przystawka z kiszonej warzyw. Najczęściej wykorzystuje się do niej kapustę pekińską lub Bok Choy.

SAMBAL MANIS KNORR 1 L

Niezastąpiony w daniach typu stir-fry. Wystarczy dodać go do przesmażanych na woku warzyw i mięsa. Nadaje potrawom orientalny, słodko-pikantny smak z nutą warzyw.





SAJGONKI Z WOŁOWINĄ I MANGO, Z DWOMA SOSAMI DO WYBORU

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI

	SAJGONKI:
0,250 kg	Polędwica wołowa (upieczona)
0,250 kg	Mango (paski 1 cm)
0,050 kg	Szalotka (piórka)
0,020 kg	Kolendra
0,015 kg	Mięta
0,015 kg	Tajska bazylia
0,005 kg	Szczypiorek
0,100 kg	Marchew (cienkie paski)
0,025 kg	Liście sałaty (pokruszone)
12 szt.	Papier ryżowy

	SOS CHILI:
0,400 l	Sunshine Chili Knorr
0,030 l	Woda

	SOS SOJOWY:
0,040 l	Sok z limonki
0,250 l	Ketjap Manis Knorr
0,001 kg	Papryka chili (pokrojona)
1 ząbek	Czosnek (plasterki)
0,005 kg	Kolendra
0,050 l	Woda

SPOSÓB WYKONANIA

SAJGONKI:
Upieczone mięso pokrój w cienkie plasterki. Papier ryżowy włóż na 20 sekund do gorącej wody. Gdy tylko zmięknie, ułóż na ściereczce lub na płaskiej powierzchni. Na papierze ułóż wołowinę, warzywa, mango i zioła, dodaj liść sałaty, zawiń brzegami do środka i zwiń w rulonik. Przed podaniem sajgonkę można przekroić na pół lub pozostawić w całości.

SOS:
Połącz wszystkie składniki sosów. Podaj z sajgonkami.

CZY WIESZ, ŻE...

Sajgonki to kultowe danie kuchni chińskiej – popularnie zwane Spring Rollsami. Są to zawijane naleśniczki z ciasta lub papieru ryżowego z nadzieniem mięsno-warzywnym lub krewetkowym, spożywane z różnymi sosami i dipami. Można je podawać w wersji świeżej i smażonej.

SUNSHINE CHILI KNORR i L

Doskonały przede wszystkim jako dip, serwowany prosto z butelki lub z dodatkiem własnych składników (np. soku z pomarańczy i kolendry). Można nim także posmarować upieczone skrzydełka kurczaka, żeberka lub karkówkę, aby uzyskać słodko-pikantną glazurę.





OMLET KOREAŃSKI HAEMUL PAEJON

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI

30 szt.	OMLET:
0,300 l	Jaja
2,000 kg	Pang Gang Knorr
0,500 kg	Owoce morza
0,050 kg	Cebula dymka
0,030 kg	Papryka chili (świeża)
0,500 l	Czosnek (plasterki)
	Olej
0,370 l	SOS:
0,200 l	Ketjap Manis Knorr
0,020 kg	Ocet ryżowy
0,250 l	Papryka chili
	Woda

SPOSÓB WYKONANIA

OMLET:
Paprykę chili posiekaj i obsmaż na rozgrzanym oleju, dodaj czosnek i owoce morza, posól, cały czas zasmażaj. W ostatniej fazie smażenia dodaj cebulę dymkę. Wszystkie podsmażone składniki podziel na 10 części, a następnie każdą część wymieszaj z 3 jajami i 30 ml sosu Pang Gang. Każdego omleta smaż z obu stron.

SOS:
Ketjap Manis połącz z octem ryżowym, posiekaną papryczką chili i wodą.

PODANIE:
Omlety podawaj z przygotowanym sosem. Sos podawaj w oddzielnym naczyniu.

CZY WIESZ, ŻE...

Koreański omlet z owocami morza i zieloną cebulką to jedno z ulubionych dań w Korei. Prosty w przygotowaniu, stanowi doskonałą przekąskę podczas większych spotkań i imprez - nie zapomnij do niego przygotować sosu, dopełni on całości.

KETJAP MANIS KNORR 1 L

Słodszy i odrobinę gęstszy od klasycznego sosu sojowego. Nadaje daniom ciemnozłoty kolor i głęboki smak. Świetnie sprawdzi się jako baza do sosów ciepłych i zimnych oraz do marynowania mięs.





SMAŻONE KREWETKI SAMBAL MANIS

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI

	KREWETKI:
1,400 kg	Krewetki 30/40 (oczyszczone)
0,005 kg	Cukier
0,020 kg	Skrobia kukurydziana
0,180 kg	Czerwona cebula (kostka)
0,050 kg	Czosnek (plastry)
0,030 kg	Imbir (drobno siekany)
0,150 l	Sambal Manis Knorr
do smażenia	Olej
	PODANIE:
do dekoracji	Szczypiorek
do dekoracji	Liście selera naciowego
2 szt.	Limonka
0,500 kg	Ryż jaśminowy

SPOSÓB WYKONANIA

KREWETKI:
Krewetki zamarynuj w cukrze ze skrobią kukurydzianą, dzięki czemu po usmażeniu będą chrupkie. Na patelni rozgrzej olej, smaż krótko krewetki, aż zmienią kolor na czerwony, przełóż na papierowy ręcznik, aby pozbyć się nadmiaru oleju. Na tej samej patelni podsmaż cebulę, imbir i czosnek. Dodaj obsmażone krewetki i sos Sambal Manis. Całość delikatnie podgrzej.

PODANIE:
Danie udekoruj szczypiorkiem pokrojonym w długie słupki i liśćmi selera, skrop sosem z limonki. Podawaj z ugotowanym ryżem jaśminowym.

CZY WIESZ, ŻE...

Krewetki nie potrzebują długiego marynowania – wystarczy chwila. Nie należy dodawać soli do marynaty – krewetki będą twarde. Dodaj cukier, co sprawi, że krewetki będą chrupiące.

SAMBAL MANIS KNORR 1 L

Niezastąpiony w daniach typu stir-fry. Wystarczy dodać go do przesmażanych na woku warzyw i mięsa. Nadaje potrawom orientalny, słodko-pikantny smak z nutą warzyw.





SAŁATKA Z CHRUPKIM MIĘSEM KACZKI, CEBULĄ DYMKĄ I SOSEM SEZAMOWO-SOJOWYM

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI

3,500 kg	MIĘSO:
0,080 l	Udko z kaczki
0,050 kg	Ketjap Manis Knorr
5 szt.	Imbir świeży (plasterki)
0,100 l (10 łyżek)	Anyż
	Pang Gang Knorr

0,100 l	SOS:
0,005 kg	Ketjap Manis Knorr
0,020 l	Biały sezam (prażony)
0,080 l	Ocet jabłkowy
0,050 kg	Olej
0,005 kg	Miód
0,025 kg	Czosnek
do smaku	Imbir świeży
	Kolendra

0,250 kg	SAŁATKA:
0,300 kg	Salata lodowa (paski)
	Ogórek (obrane,
	pokrojony na paski)
0,400 kg	Cebula dymka (paski)
0,300 kg	Marchew (paski)
0,200 kg	Groszek cukrowy
	(połówki strączków)
0,080 kg	Kielki soi
0,005 kg	Kolendra

SPOSÓB WYKONANIA

MIĘSO:
Kaczkę połącz z sosem Ketjap Manis, imbirem i anyżem. Mięso przełóż do garnka, zalej wodą, gotuj do miękkości. Oddziel mięso od kości i skóry, podziel na mniejsze kawałki, wymieszaj z sosem Pang Gang. Smaż na chrupko w głębokim tłuszczu lub piecz w wysokiej temperaturze na pergaminie w piecu konwekcyjno-parowym.

SOS:
Połącz Ketjap Manis z octem, miodem, obranym czosnkiem i imbirem. Całość zmiksuj, dodaj świeżą kolendrę i sukcesywnie dolewaj olej, tak by sos lekko się zagęścił. Przelej do miski, dodaj uprażony sezam.

SAŁATKA:
Składniki sałatki wymieszaj. Na wierzchu ułóż mięso, polej sosem. Część sosu można podać w miseczce. Dodatkowo sałatkę można posypać uprażonym sezamem.

CZY WIESZ, ŻE...

Kaczka to bardzo popularny produkt w kuchni azjatyckiej. Flagowym daniem jest kaczka po pekińsku. Kaczkę się grilluje, gotuje, smaży i piecze. Z kaczek piersi można przygotować wyśmienity, średnio wysmażony stek.

KETJAP MANIS KNORR I L

Słodszy i odrobinę gęstszy od klasycznego sosu sojowego. Nadaje daniom ciemnozłoty kolor i głęboki smak. Świetnie sprawdzi się jako baza do sosów ciepłych i zimnych oraz do marynowania mięs.





ZUPA RAMEN Z DWOMA RODZAJAMI MIĘSA I PŁYNNYM JAJKIEM

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI

	WYWAR:
0,090 l	Esencja bulionu drobiowego
	Knorr Professional
3,000 l	Woda
8 ząbków	Czosnek
0,080 l	Ketjap Manis Knorr
0,005 kg	Przyprawa chińska „pięć smaków”
0,010 kg	Cukier
0,030 kg	Imbir (plasterki)
0,600 kg	Marchew
0,800 kg	Łopatka wieprzowa
0,500 kg	Udko lub pierś kurczaka
0,035 kg (10 szt.)	Grzyby shiitake (suszone)
do smaku	Chili w proszku
	DODATEK:
0,700 kg	Makaron ramen
0,250 kg	Świeże liście szpinaku „baby”
0,125 kg	Kukurydza „baby”
10 szt.	Jaja
	PODANIE:
1 szt.	Wodorosty nori (paski 5 x 0,5 cm)
0,050 kg	Cebula dymka
0,100 kg	Pędy bambusa (puszka)
0,030 l	Mirin
0,030 l	Sake

SPOSÓB WYKONANIA

WYWAR:
Wieprzowinę i kurczaka zamarynuj w czosnku i sosie Ketjap Manis. Mięso z kurczaka wraz z marchwią, czosnkiem i imbirem krótko opiecz w piecu konwekcyjno-parowym w temperaturze 200°C. Przelóż do garnka, dodaj wieprzowinę, cukier, grzyby shiitake, przyprawę „pięć smaków”. Zalej wodą i dodaj Esencję bulionu drobiowego. Gotuj na wolnym ogniu, żeby wywar nie zmętniał. Podczas gotowania wywar szumuj, stopniowo wyjmuj ugotowane mięso.

DODATEK:
Makaron gotuj ok. 3 minuty, pod koniec dodaj szpinak i kukurydzę. Jajka ugotuj na miękko lub przygotuj na sposób sous vide w wodzie o temperaturze 62,5°C przez godzinę.

PODANIE:
Makaron i sparzone warzywa rozłóż do misek na zupę, dodaj poprzekrawane grzyby, bambus, pokrojoną marchew i przekrojone na pół jajko. Całość zalej odcedzonym wywarem i doprawionym winem (Mirin i sake). Dodaj mięso pokrojone w plasterki oraz pokrojoną cebulę i wodorosty nori. Udekoruj grzybami shiitake i marchewką.

CZY WIESZ, ŻE...

Ramen to jedno z najbardziej popularnych dań w Japonii – pożywna porcja wywaru wieprzowego z makaronem, mięsem lub owocami morza, jajkiem, warzywami i innymi dodatkami. Ramen to unikalne doznania nie tylko smakowe, ale również wizualne.

ESENCJA BULIONU DROBIEGO KNORR PROFESSIONAL i L

Do przyprawiania dań – pomaga wydobyć pełny smak i aromat mięsa drobiowego. Płynny format ułatwia dozowanie, natychmiast rozprowadza się w potrawie i doskonale łączy z innymi składnikami. Bardzo szerokie zastosowanie w gorących i zimnych daniach.





SMAŻONY MAKARON BAMİ GORENG

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI

	MAKARON:
0,450 kg	Krewetki
0,450 kg	Filet z piersi kurczaka
0,600 kg	Makaron jajeczny
0,240 kg	Bok Choy lub biała kapusta
0,270 kg	Czerwona papryka
0,120 kg	Cebula
0,300 kg	Pomidory
0,150 kg	Kielki fasoli
0,240 kg	Tofu
2 szt.	Jaja
0,450 l	Sunshine Chili Knorr
0,015 kg	Sól

	PODANIE:
do dekoracji	Młoda cebulka
do dekoracji	Szalotka

SPOSÓB WYKONANIA

MAKARON:	Krewetki i kurczaka oczyść, kurczaka pokrój. Makaron ugotuj. Warzywa oczyść i pokrój: Bok Choy, paprykę i cebulę w paski, pomidory w kostkę. Krewetki i kurczaka usmaż na woku i odstaw. Na osobnym woku podsmaż warzywa, kielki fasoli, tofu, jaja i makaron. Dodaj sos Sunshine Chili i sól do smaku. Wymieszaj z krewetkami i kurczakiem.
PODANIE:	Gotowe danie udekoruj młodą cebulką i podsmażoną szalotką.

CZY WIESZ, ŻE...

Bami Goreng to tradycyjne danie indonezyjskie: makaron z dodatkami (najczęściej makaron, kurczak i chrupiące warzywa). Proste w przygotowaniu – smakuje wybornie.

SUNSHINE CHILI KNORR i L

Doskonały przede wszystkim jako dip, serwowany prosto z butelki lub z dodatkiem własnych składników (np. soku z pomarańczy i kolendry). Można nim także posmarować upieczone skrzydełka kurczaka, żeberka lub karkówkę, aby uzyskać słodko-pikantną glazurę.





ŁOSOŚ GLAZUROWANY W SOSIE IMBIROWO-SOJOWYM, PODAWANY NA CIEPŁYCH WARZYWACH Z GRZYBAMI

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI

	ŁOSOŚ:
0,150 l	Ketjap Manis Knorr
0,075 l	Sake
0,075 kg	Cukier
0,030 kg	Imbir (tarty)
0,150 l	Olej
2,000 kg	Łosoś
	WARZYWA:
0,070 kg (mokre 300 g)	Grzyby shiitake (suszone)
1,000 kg	Kapusta pekińska
0,500 kg	Brokuły
0,200 kg	Cebula dymka
0,250 kg	Zielone szparagi
0,080 kg	Groszek cukrowy
0,100 l	Olej
0,040 l	Esencja bulionu warzywnego Knorr Professional
0,040 l	Ketjap Manis Knorr
0,015 l	Olej sezamowy
0,005 kg	Szczypiorek
	PODANIE:
0,005 kg	Sezam
0,020 kg	Cebula dymka (siekana)

SPOSÓB WYKONANIA

- ŁOSOŚ:**
- Przygotuj sos: Ketjap Manis wymieszaj z cukrem, sake i imbiem. Na rozgrzanym oleju obsmaż rybę z obu stron i polej ją przygotowanym sosem. Smaż na wolnym ogniu, cały czas podlewając sosem.
- WARZYWA:**
- Grzyby shiitake namocz w letniej wodzie (na 30-45 minut), następnie osusz i przekrój na pół. Warzywa pokrój w dowolny sposób. Olej rozgrzej, podsmaż grzyby, po chwili dodaj warzywa, smaż kilka minut. Dodaj Esencję bulionu warzywnego, Ketjap Manis, kilka kropel oleju sezamowego i posyp pokrojonym szczypiorkiem.
- PODANIE:**
- Danie udekoruj posiekaną cebulą dymką i ziarnami sezamu.

CZY WIESZ, ŻE...

Imbir to podstawowy składnik kuchni azjatyckiej. Młode, sześciomiesięczne kłącza można spożywać jak warzywo, kandyzować lub konserwować w syropie cukrowym. Starsze, dziewięciomiesięczne kłącza suszy się i używa jako przyprawy do ciastek, zup, mięsa, deserów czy kawy. Jest uważany za afrodyzjak.

ESENCJA BULIONU WARZYWNEGO KNORR PROFESSIONAL 1 L

Do przyprawiania - dań pomaga wydobyć pełny smak i aromat warzyw. Bardzo szerokie zastosowanie w gorących i zimnych potrawach: rosoly, zupy, sosy, dania jednogarnkowe, risotto, farsze, warzywa z patelni, dania warzywne, dipy, auszpik.





WOŁOWINA W SOSIE Z CZARNEGO PIEPRZU Z KIEŁKAMI SOI I KALAFIOREM ROMANESCO

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI

1,200 kg	WOŁOWINA:
0,040 kg	Wołowina
0,080 l	Skrobia kukurydziana
0,100 l	Ketjap Manis Knorr
0,020 l	Wino chińskie
0,030 kg	Olej sezamowy
0,450 kg	Czosnek (rozgnieciony)
	Kalafior romanesco
	lub brokuły (różyczki)
0,150 l (10 łyżek)	Olej
0,030 l	Esencja bulionu wołowego
	Knorr Professional
0,200 kg	Marchew (kostka)
0,010 kg	Czarny pieprz (tłuczony)
0,150 kg	Sos Hoisin
0,030 kg	Cukier
0,500 l	Woda
0,180 kg	Kiełki sojowe
do smaku	Ketjap Manis Knorr
	PODANIE:
0,500 kg	Ryż jaśminowy

SPÓSÓB WYKONANIA

WOŁOWINA:

Cienkie plasterki mięsa zamarynuj w mieszance Ketjap Manis, Esencji bulionu wołowego, wina, oleju sezamowego i czosnku przez co najmniej godzinę. Następnie obtocz w skrobi kukurydzianej, obsmaż na rozgrzanym oleju do miękkości. Mięso przełóż do naczynia i pozostaw w ciepłym miejscu.

Zagotuj tłuczony pieprz w 0,5 l wody, odstaw na 5 minut, przecedź przez sito.

Na patelnię od smażenia mięsa wrzuć marchew i kalafior romanesco. Obsmaż połącz z mięsem.

Dodaj tłuczony pieprz i sos Hoisin, dopraw cukrem i Ketjap Manis, na koniec dodaj kiełki. Żeby uzyskać pożądaną konsystencję, dodaj odrobinę wody.

PODANIE:

Podawaj z ugotowanym ryżem jaśminowym.

CZY WIESZ, ŻE...

Sekretem udanego dania jest umiejętne dobranie rodzaju mięsa i jego wykrojenia. Trzeba dobrać czas obróbki do danego „trymu”. Najłatwiejsze do odróbki są takie części jak rost-bef, polędwica, antrykot czy łata. Inne, twardsze rodzaje mięs wymagają wstępnego obgotowania. Zawsze pamiętaj, by oprószyć mięso skrobią kukurydzianą – zapewni to soczystość i spowoduje, że sos będzie się trzymał mięsa.

ESENCJA BULIONU WOŁOWEGO KNORR PROFESSIONAL 1 L

Do przyprawiania – dań pomaga wydobyć pełny smak i aromat mięsa wołowego. Bardzo szerokie zastosowanie w gorących i zimnych potrawach: rosoly, zupy, sosy, dania jednogarnkowe, gulasze, farsze, dipy, marynaty, tatar wołowy.





WIEPRZOWINA Z ZIELONĄ FASOLKĄ

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI

0,750 kg	Polędwica wieprzowa
0,060 kg	Mąka kukurydziana
1,800 kg	Zielona fasolka
0,060 kg	Czosnek
0,150 l	Olej
0,180 l	Ketjap Manis Knorr
0,060 kg	Czerwona papryczka chili
0,015 l	Olej sezamowy

SPOSÓB WYKONANIA

Mięso pokrój w cienkie paski, dodaj mąkę kukurydzianą i odstaw. Olej rozgrzej w woku, a następnie zblanszuj zamarynowaną wieprzowinę. Mięso wyjmij z woka i odstaw.

W tym samym woku przesmaż zieloną fasolkę, aż będzie lekko zrumieniona i chrupka. Zdejmij z patelni i odstaw.

Z woka odlej nadmiar oleju z poprzedniego smażenia, dodaj czosnek i krótko go przesmaż, aż odda swój aromat. Do czosnku dodaj chili, podsmażoną wieprzowinę i fasolkę, całość wymieszaj.

Następnie dodaj sos Ketjap Manis i dobrze wymieszaj. Dla nadania bardziej wyrazistego smaku i aromatu dania wzbogaci je kilkoma kroplami oleju sezamowego.

CZY WIESZ, ŻE...

Wieprzowina jest często niedoceniana, a to bardzo aromatyczne mięso. Mięso pochodzące z jednego wieprza ma różnorodny smak, np. schab, karkówka, łopatka, żeberka, poliki. Wymaga dłuższego marynowania, natomiast w samej pracy jest mniej wymagająca niż wołowina.

KETJAP MANIS KNORR 1 L

Słodszy i odrobinę gęstszy od klasycznego sosu sojowego. Nadaje daniom ciemnozłoty kolor i głęboki smak. Świetnie sprawdzi się jako baza do sosów ciepłych i zimnych oraz do marynowania mięs.





BOCZEK W ORIENTALNYM STYLU BBQ

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI

	MIĘSO:
3,000 kg	Boczek wieprzowy
	MARYNATA:
0,500 l	Pang Gang Knorr
0,060 l	Wino chińskie
0,006 kg	Przyprawa chińska „pięć smaków”
0,003 kg	Przyprawa curry

SPOSÓB WYKONANIA

Wszystkie składniki marynaty wymieszaj i zamarynuj w niej boczek na 8 godzin. Rozgrzej piekarnik do 180°C i piecz boczek do miękkości. Mięso podlej powstałym sosem z marynaty i ponownie zapiecz.

PODANIE:
Boczek pokrój na kawałki i serwuj z ryżem.

CZY WIESZ, ŻE...

Najlepszy efekt grillowania osiągniesz w grillu ceramicznym – dobrze znanym kamado lub Big Green Egg. Ceramiczna, izolowana skorupa doskonale kumuluje ciepło i zapewnia równomierny rozkład temperatury na całej powierzchni. Gril ceramiczny to wszechstronne urządzenie, służy nie tylko do grillowania, ale także do wędzenia czy wypiekania pizzy lub chleba. Znakomity do potraw orientalnych, pozwala na dłuższe grillowanie z efektem BBQ, czyli również podwędzania.

PANG GANG KNORR i L

Jego główne zastosowanie to marynowanie mięs przed pieczeniem lub grillowaniem. Nadaje daniom pikantności z nutą pomidorów.





PIKANTNE ŻEBERKA WIEPRZOWE Z PIECZONYMI WARZYWAMI

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI

3,500 kg	MIĘSO:
0,400 l	Żeberka wieprzowe
2 szt.	Ketjap Manis Knorr
0,080 kg	Jaja
0,100 l	Mąka
	Olej lub Rama Combi Profi
0,250 l	GLAZURA:
1 łyżeczka	Pang Gang Knorr
6 ząbków	Przyprawa chińska „pięć smaków”
1/2 pęczka	Czosnek (rozgnieciony)
	Kolendra
0,150 l	WARZYWA:
4 ząbki	Olej
0,050 kg	Czosnek (rozgnieciony)
1,500 kg	Imbir (rozgnieciony)
0,045 l	Mieszanaka warzywna orientalna
0,050 kg	Sambal Manis Knorr
0,045 kg	Orzechy makadamia
0,020 l	Sos Hoisin
	Esencja bulionu warzywnego
	Knorr Professional

SPOSÓB WYKONANIA

- MIĘSO:**
Pokrojone żeberka gotuj w wodzie do miękkości, osusz. Ketjap Manis wymieszaj z jajami i mąką. Żeberka obtocz w powstałym sosie, upiecz w piecu konwekcyjnym lub usmaż na głębokim tłuszczu.
- GLAZURA:**
Żeberka wymieszaj z sosem Pang Gang, przyprawą „pięć smaków”, czosnkiem i kolendrą.
- WARZYWA:**
Obsmaż czosnek z imbirem, następnie dodaj mieszanke warzyw, obsmaż na dużym ogniu. Dodaj posiekane orzechy, sos Hoisin, Sambal Manis i Esencję bulionu warzywnego.

CZY WIESZ, ŻE...

Aby żeberka były soczyste i miękkie, karmelizuj je w wysokiej temperaturze, a na samym końcu glazuruj. Nie zapomnij wcześniej ugotować żeberek w esencjonalnym wywarze. Żeberka od strony wewnętrznej mają ciężką błonę, zdejmij ją przed przyprawianiem - ułatwi to wchłanianie przypraw i marynowanie.

KETJAP MANIS KNORR 1 L

Słodszy i odrobinę gęstszy od klasycznego sosu sojowego. Nadaje daniom ciemnozłoty kolor i głęboki smak. Świetnie sprawdzi się jako baza do sosów ciepłych i zimnych oraz do marynowania mięs.





KURCZAK SŁODKO-KWAŚNY Z ANANASEM I PĘDAMI BAMBUSA

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI

	MIĘSO:
1,500 kg	Pierś kurczaka (kostka)
0,500 l	Woda gazowana
0,350 kg	Mąka
0,080 kg	Skrobia kukurydziana
0,015 kg	Proszek do pieczenia
do głębokiego smażenia	Olej
	SOS:
0,060 kg	Zielona papryka
0,250 kg	Ananas (kostka)
0,100 l	Sunshine Chili Knorr
0,100 kg	Ketchup
0,005 l	Ketjap Manis Knorr
0,045 kg	Cukier
0,015 l	Ocet ryżowy
0,040 kg	Pędy bambusa (puszka)
0,060 kg	Marchew (cienkie paseczki)
0,040 kg	Cebula (paski)
0,025 kg	Skrobia kukurydziana
0,650 l	Woda
0,020 kg	Cebula dymka

SPÓSÓB WYKONANIA

MIĘSO:
Mięso pokrój w dużą kostkę, obtocz w skrobi kukurydzianej. Z mąki, wody gazowej i proszku do pieczenia przygotuj gęste ciasto. Kurczaka zanurz w panierce, a następnie smaż w głębokim tłuszczu.

SOS:
Sos sporządź, łącząc ketchup, ocet ryżowy, Ketjap Manis, Sunshine Chili, wodę i cukier. Wszystko zagotuj i zagęść skrobią kukurydzianą. Warzywa: marchew, cebulę i paprykę podsmaż, wymieszaj z ananasem i pędami bambusa, a następnie połącz z sosem.

PODANIE:
Sos do mięsa możesz podać w osobnym naczyniu lub przed podaniem wymieszaj go z mięsem i posyp posiekaną cebulą.

CZY WIESZ, ŻE...

Słodko-kwaśny smak to podstawowa kombinacja na całym świecie, a w szczególności w kuchni azjatyckiej. Pamiętaj, że najpierw słodzimy sos, a dopiero potem dodajemy kwasowości. W przeciwnym razie sos się nie uda. Żeby sos był bardziej esencjonalny, skarmelizuj cukier z ulubionymi przyprawami.

SUNSHINE CHILI KNORR i L

Doskonały przede wszystkim jako dip, serwowany prosto z butelki lub z dodatkiem własnych składników (np. soku z pomarańczy i kolendry). Można nim także posmarować upieczone skrzydełka kurczaka, żeberka lub karkówkę, aby uzyskać słodko-pikantną glazurę.





UDKA KURCZAKA MARYNOWANE W PIKANTNO-SŁODKIM SOSIE CHILI Z KOLBAMI KUKURYDZY

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI

MIĘSO:
3,000 kg Udka kurczaka
0,040 l Czerwony ocet winny
0,030 kg Miód
0,250 l **Sunshine Chili Knorr**
0,005 l Tabasco
0,075 l **Rama Combi Profi**

KUKURYDZA:
1,200 kg Kukurydza „baby”
0,100 kg Masło
0,600 kg Groszek cukrowy
0,100 kg Cukier

PODANIE:
do głębokiego smażenia
0,100 kg Olej
Makaron ryżowy

SPOSÓB WYKONANIA

MIĘSO:
Udka oczyść. W misce wymieszaj czerwony ocet winny, miód, Sunshine Chili i tabasco. Przygotowaną marynatą natrzyj udka, spryskaj Ramą Combi Profi i piecz w piecu konwekcyjno-parowym.

KUKURYDZA:
Kukurydzę „baby” obsmaż na maśle, dodaj cukier, tak by kukurydza lekko się skarmelizowała. Dodaj groszek cukrowy i wszystko razem podsmaż.

PODANIE:
Serwuj z makaronem ryżowym, usmażonym na chrupko na rozgrzanym oleju.

CZY WIESZ, ŻE...
Udka z kurczaka to jeden z najpopularniejszych drobiowych składników w kuchni azjatyckiej. W odróżnieniu od fileta z kurczaka są bardziej soczyste, a dzięki zwartej konsystencji dużo lepiej zachowują się w daniach typu stir-fry. Po wycięciu kości i pokrojeniu na kawałki smaży się je tak samo jak fileta.

RAMA COMBI PROFI 3,7 L

Tłuszcz do pieca konwekcyjno-parowego. Doskonały do dań zarówno saute, jak i panierowanych. Gwarantuje piękny efekt brązowienia mięsa oraz zmniejsza ubytek smażonego mięsa, dzięki czemu zachowuje ono większą wilgotność.





SZASZŁYK Z KURCZAKA

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI

1,000 kg	SZASZŁYKI:
0,500 l	Piersi kurczaka
0,150 l	Mleko kokosowe
0,040 kg	Pang Gang Knorr
3 szt.	Imbir (świeży, tarty)
	Trawa cytrynowa (biała część, drobno posiekana)
0,007 kg	Kurkuma (mielona)
do smaku	Chili w proszku

10 szt.	PIECZENIE:
	Trawa cytrynowa

0,500 kg	PODANIE:
0,800 kg	Ryż jaśminowy
	Świeży ogórek

SPOSÓB WYKONANIA

SZASZŁYKI:
Kurczaka pokrój w dużą kostkę (3 szt. na porcję). Połącz pozostałe składniki marynaty, wymieszaj tak, by powstała konsystencja pasty. Połącz z kurczakiem i pozostaw do zamarynowania.

PIECZENIE:
Na zaostrome łodygi trawy cytrynowej nakłuj 3 kawałki zamarynowanego kurczaka. Piecz w piecu konwekcyjno-parowym w temperaturze 180°C, od czasu do czasu polewając marynatą.

PODANIE:
Podawaj z sałatką ze świeżego ogórka i ryżem jaśminowym.

CZY WIESZ, ŻE...

Pang Gang oznacza piecz lub grilluj. To idealny produkt do wstępnego marynowania. Dzięki niemu smażone i pieczone mięsa są miękkie i soczyste. Dodatkowo produkt może być użyty jako glazura w trakcie pieczenia lub grillowania. Proponowany sposób pieczenia, na łodyżkach trawy cytrynowej, sprawi, że mięso uzyska dodatkowy aromat, a sam sposób podania będzie bardziej atrakcyjny dla gościa.

PANG GANG KNORR i L

Jego główne zastosowanie to marynowanie mięs przed pieczeniem lub grillowaniem. Nadaje daniom pikantności z nutą pomidorów.





SŁODKI KURCZAK W SOSIE POMARAŃCZOWYM Z SEZAMEM

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI

1,350 kg	MIĘSO:
0,150 l	Filet z piersi kurczaka
0,090 kg	Rama Cremefine Profi 15%
3 szt.	Młoda cebulka
według uznania	Jaja
0,015 kg	Białe pieczywo
	Sól
0,150 l	SOS:
0,300 l	Sambal Manis Knorr
0,060 kg	Sok pomarańczowy 100%
0,015 kg	Czerwona papryczka chili (kostka)
0,015 kg	Kolendra
0,015 l	Sezam (prażony)
	Olej sezamowy
do dekoracji	Kapusta pekińska

SPOSÓB WYKONANIA

MIĘSO:
Mięso i Ramę Cremefine Profi zmiksuj na pastę i przełóż do miski. Dodaj młodą cebulkę pokrojoną w kostkę i sól. Masę wymieszaj i uformuj z niej kulki, najlepiej wilgotnymi dłońmi, by zapobiec przyklejaniu się mięsa. Mięsne kulki pokryj roztrzepanym jajem, a następnie kostkami z białego pieczywa. Smaż na głębokim tłuszczu, aż do uzyskania złotego koloru.

SOS:
Wszystkie składniki sosu umieść w garnku, doprowadź do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu przez 3 minuty. Dodaj prażony sezam oraz olej sezamowy. Na koniec dodaj posiekaną kolendrę.

PODANIE:
Kurczaka wyłóż na talerz, możesz go podać na kapuście pekińskiej. Sos podaj w osobnym naczyniu.

CZY WIESZ, ŻE...

Przygotowanie mięsa w taki sposób pozwoli na wykorzystanie każdego kawałka mięsa w kuchni. Często szefowie nie wiedzą, co zrobić z pozostałościami po wykrojeniu pożądanego kawałka, kształtu lub wagi mięsa. Do mięsa dodaj Ramę - po smażeniu będzie soczyste i miękkie bez konieczności dodania namoczonej bułki.

RAMA CREMEFINE PROFI DO ZUP I SOSÓW 15% 1 L

Unikalne połączenie maślanki i tłuszczów roślinnych, które zawsze gwarantuje doskonałe rezultaty. To produkt spełniający wszystkie wymagania szefów kuchni: nigdy się nie warzy i doskonale łączy się z innymi składnikami (w tym składnikami kwaśnymi).



MAKARONY AZJATYCKIE

Różnią się od europejskiego odpowiednika. W Azji są równie popularnym składnikiem dań co ryż. Dobrej jakości makaron właściwie nie wymaga żadnego sosu. Wystarczy dodać do niego oliwę z oliwek, podsmażony czosnek lub tarty parmezan. Nie każdy wie, czym różnią się między sobą poszczególne odmiany. Sekretem będą tutaj składniki użyte do produkcji ciasta.



CELOFAN

Makaron celofanowy nazwany został dość niefortunnie makaronem sojowym (inne jego nazwy to makaron szklany lub fasolowy). Nie wytwarza się go bowiem z soi, ale ze skrobi pozyskanej z fasoli mung, rzadziej z manioku lub ziemniaków. Nazwę swoją zawdzięcza temu, że po namoczeniu robi się przezroczysty. Ma formę cienkich nitek, dodawany jest do potraw zamiast ryżu, także do zup. Jest dodawany do nadziewania Spring-Rollsów.



UDON

Rodzaj grubego japońskiego makaronu zrobionego z mąki pszennej. Udon jest przeważnie podawany na ciepło w wodnistym bulionie. Innym przysmakiem z jego udziałem jest yakiudon – smażony makaron z mięsem i warzywami.



SOBA

Cienki, brązowo-szary makaron z mąki pszennej lub gryczanej. Można go spożywać zarówno na ciepło w zupie, jak i na zimno. Makaron soba zaczęto wyrabiać na początku epoki Edo (XVII w.). W połowie XVII wieku powstały pierwsze restauracje specjalizujące się w soba. Do dziś jest on bardzo popularny w Japonii. Jego zaletą jest łatwość w przygotowaniu. Oprócz tego według Japończyków kształt makaronu symbolizuje długie życie.

RAMEN

Japońskie słowo „ramen” pochodzi od chińskiego „lāmiàn”, oznaczającego rodzaj makaronu z mąki pszennej, spożywanego w Chinach. Stanowi on główny składnik zup. Makaron ramen jest składnikiem popularnego dania o takiej samej nazwie – zupy na bazie bulionu, przyrządzanej z wieprzowiny, z dodatkiem niezliczonej ilości warzyw, takich jak biała rzodkiew daikon, kapusta pekińska, pędy bambusa, cebula i kukurydza.



RYŻOWY

Makaron ryżowy otrzymuje się z mąki ryżowej, czyli pośrednio z ryżu. Jego klasyczna postać to bardzo cienkie, białe niteczki. Z mąki ryżowej produkuje się też np. szersze wstążki i rurki. Składa się głównie ze skrobi, nie zawiera glutenu i tłuszczu. Łatwo go przyrządzić, wystarczy zalać wrzątkiem. Jest bardzo popularny w Azji, szczególnie w Chinach. Można go podawać z kurczakiem, owocami morza i warzywami. Idealny do azjatyckich zup.



METODY GOTOWANIA

Istnieje wiele metod przyrządzania dań. Kuchnie świata różnią się od siebie nie tylko składnikami, ale też sposobami ich przygotowania. W kuchni azjatyckiej bardzo popularne jest przygotowanie dań typu stir-fry.



PIECZENIE

Tradycyjna metoda używana głównie do twardszych partii mięs, mająca na celu równomierne przenikanie temperatury wewnątrz mięsa. Przed pieczeniem warto zalać lub obłożyć mięso odpowiednią marynatą. Proces marynowania poprawia walory smakowe mięsa – staje się ono bardziej aromatyczne, miękkie i soczyste.



DUSZENIE

Polega na połączeniu procesu krótkiego smażenia (obsmażania) w wysokiej temperaturze oraz następnie gotowania w niskiej temperaturze, w niedużej ilości płynu (woda, wywar, wino) i pod przykryciem. W kuchni azjatyckiej często dusi się potrawy w sosie sojowym, z dodatkiem wina, cukru oraz przypraw takich jak imbir i chili.



GOTOWANIE NA PARZE

Jedna z najzdrowszych metod gotowania, powodująca dużo mniejsze straty składników odżywczych niż przy tradycyjnym gotowaniu, smażeniu czy pieczeniu, zachowując przy tym naturalny smak i kolor potraw. W kuchni orientalnej do gotowania na parze stosuje się bambusowe koszyczki, które można ustawiać piętrowo, jeden na drugim. Typowym daniem, które w Azji przyrządza się tą techniką kulinarną, są pierożki Dim-Sum i owoce morza.

STIR-FRY

Metoda szybkiego smażenia w małej ilości tłuszczu, na dużym ogniu. Pozwala w prosty sposób stworzyć bogate w smaku i aromatyczne dania. Najczęściej składnikami tego typu potraw są: makaron, wołowina, kurczak oraz przeróżne warzywa i aromatyczne zioła. Stir-fry smaży się zazwyczaj na patelni typu wok, zaczynając od najbardziej twardych składników, dodając stopniowo te bardziej delikatne i niewymagające długiego smażenia.



SMAŻENIE NA GŁĘBOKIM TŁUSZCZU

Technika stosowana, gdy chcemy uzyskać wyjątkową chrupkość danego produktu lub chcemy go szybko i równomiernie usmażyć. Jeśli smażymy w odpowiedniej temperaturze i na odpowiednim oleju, potrawa ściąga się ładnie z zewnątrz, a wytworzona skórka skutecznie zapobiega wchłanianiu tłuszczu do środka, dzięki czemu danie nie nasiąka tłuszczem.



PRODUKTY DO MARYNOWANIA

Dzięki odpowiednio dobranej marynacie mięso po przygotowaniu nabierze doskonałych walorów smakowych. Stanie się ono aromatyczne, kruche i soczyste. Poznaj najbardziej popularne składniki marynat w kuchni azjatyckiej.



SOS SOJOWY

Zawiera sól, co zwiększa jego zdolności marynujące. Powoli rozbija wiązania białek mięsa, co korzystnie wpływa na miękkość. Mocny, brązowy kolor zawdzięcza fermentacji ziaren soi. Na rynku jest wiele rodzajów sosu sojowego o niskiej zawartości soli – ciemny, jasny oraz grzybowy.



OCTY I WINA

To jedne z najsilniej zmiękczających składników marynat, pomagających skruszyć mięso. Dodatkowo znakomicie wpływają na walory smakowe mięsa, zapewniając słodko-słony balans.



SÓL

Jest elementarnym składnikiem wszystkich marynat, nadaje podstawowy smak i skrusza mięso.



SKROBIA

Jest najczęściej używana do stir-fry. Nadaje składnikom chrupkości. Dzięki zawartości cukrów otoczony nią produkt podczas obróbki termicznej szybko się rumieni. Dodatkowo sprawia, że składniki lepiej łączą się z sosem, nie rozrzedzając go.



SOS RYBNY

Drugi po sosie sojowym najważniejszy składnik marynat. Zrobiony jest ze sfermentowanych ryb, soli i wody. Idealnie pasuje drobiu. Mocny w smaku i intensywny w zapachu, pomaga nadać unikalny aromat wszystkim daniom. Często jest używany w zastępstwie soli – ma silne właściwości zmiękczające.



CUKIER

Pozwala uzyskać ciemnozłoty kolor, naturalnie wzmacnia smak mięs i doskonale harmonizuje słony smak w potrawach. Dodany do marynaty, pozwala na szybszą karmelizację składników.

Więcej azjatyckich
inspiracji znajdziesz
na www.ufs.com

Unilever Polska Sp. z o.o.
Unilever Food Solutions
ul. Batycka 43, 61-017 Poznań
infolinia 800 66 11 11
www.ufs.com