



15
DARMOWYCH
PRZEPISÓW

PRZEPISY KUCHNI AZJATYCKIEJ



SPIS TREŚCI

KANAPKA BANH MI	3
ZUPA PHO Z WOŁOWINĄ I MAKARONEM	4
ZUPA LAKSA Z KURCZAKIEM I GRZYBAMI	5
INDYK Z RYŻEM W SOSIE KIMCHI	6
SMAŻONE TOFU Z WARZYWAMI	7
 KORMA CURRY Z WARZYWAMI	8
BUTTER CHICKEN Z RYŻEM JAŚMINOWYM	9
MAKARON UDON Z KREWETKAMI W SOSIE OSTRYGOWYM I CHILI	10
KURCZAK YAKITORI Z WARZYWAMI	11
PORK BELLY Z RYŻEM JAŚMINOWYM	12
OSTRYGOWY KURCZAK Z CHILI I LIMONKĄ	13
 MAKARON KUNG PAO Z SZARPANYM JACKFRUITEM	14
MAKARON Z WIEPRZOWINA PO KANTOŃSKU	15
WIEPRZOWINA Z PEŁDAMI BAMBUSA NA OSTRO	16
MAKARON RYŻOWY STIR-FRY Z KURCZAKIEM	17





W STYLU WIETNAMSKIM

BANH MI KANAPKA



SKŁADNIKI

- 100 g **Sosu Yakitori** House of Asia
- **Sosu do spring rolls i sajonek** Ros Thai Thai
- 50 ml **Octu ryżowego** House of Asia
- 2 półbagietki
- 150 g karkówki pokrojonej w cienkie kawałki
- 100 g pasztetu drobiowego
- 1 marchewka pokrojona w paski
- 1 biała rzepa pokrojona w paski
- 50 g posiekanej kolendry
- 100 g majonezu
- 50 ml wody
- 50 g cukru
- Sól pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

1. Karkówkę zamarynuj w 50 g sosu yakitori z dodatkiem soli i pieprzu, odstaw na 10-15 minut. Następnie usmaż na rumiany kolor i wymieszaj z pozostałą częścią Sosu Yakitori.
2. Do rondelka wlej ocet, wodę oraz cukier, zagotuj, wymieszaj, a następnie zalej marchewkę i rzepę, odstaw do wystudzenia.
3. Pasztet zmiksuj na gładką masę.
4. Bagietki przekrój wzdłuż, ale nie przecinaj do końca, wyjmij nadmiar mięszu, a następnie wstaw do piekarnika nagrzanego do 160°C na 5-6 minut.
5. Wymieszaj Sos do spring rolls z majonezem.
6. Zrumienione bagietki posmaruj sosem majonezowym, następnie pasztetem, dodaj usmażoną karkówkę, marynowane warzywa, pod koniec dodaj jeszcze sos i posyp kolendrą.



W STYLU WIETNAMSKIM

ZUPA PHO Z WOŁOWINĄ I MAKARONEM RYŻOWYM



10 porcji



15 minut
+gotowanie



lekko pikantne

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie **Bezglutenowego makaronu do zupy Pho 4mm** House of Asia
- Kilka łyżek **Sosu sojowego jasnego** House of Asia do smaku
- 1 kg szpondera wołowego
- 1 kg kości wołowych
- 4 l wody
- 6 cebul
- 2 marchewki
- 8 gwiazdek anyżu
- 4 goździki
- 4 pestki kardamonu
- 1 łyżka kopru włoskiego
- 1 mały pęczek dymki drobno pokrojonej
- 1 mały pęczek kolendry drobno pokrojonej
- Sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

1. Do garnka włóż szponder, kości, cebule, marchewki, anyż, goździki, koper włoski oraz kardamon, zalej zimną wodą i gotuj na wolnym ogniu przez około 3 godziny. Pod koniec dopraw do smaku sosem sojowym, solą, pieprzem, całość wymieszaj i przelej przez drobne sito. Wołowinę z bulionu pokrój na plastry.
2. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Do misek rozłóż ugotowany makaron, plastry wołowiny, dymkę, kolendrę i zalej wrzącym bulionem.





W STYLU INDONEZYJSKIM

ZUPA LAKSA Z KURCZAKIEM I GRZYBAMI



SKŁADNIKI

- 100 g **Pasty Laksa** House of Asia
- 1 opakowanie **Makaronu ryżowego z kurkumą** House of Asia
- 200 ml **Kremu kokosowego 23-26%** Kara
- 6-8 **Grzybów słomkowych** House of Asia
- 150 g mięsa z podudzia kurczaka pokrojonego w paski
- 500 ml bulionu z kurczaka
- 1 biała cebula pokrojona w piórka
- 1/2 marchewki pokrojonej w słupki
- 50 g kapusty pekińskiej pokrojonej w grubszą kostkę
- 1/2 limonki pokrojonej w cząstki
- Kilka gałązek kolendry
- Olej do smażenia

PRZYGOTOWANIE

1. Do garnka wlej olej i podsmaż cebulę, marchewkę oraz grzyby przez około 5 minut, następnie dodaj pastę, zalej bulionem, gotuj kolejne 5 minut. Dodaj mięso z kurczaka, doprowadź do wrzenia i gotuj, aż mięso będzie miękkie, pod koniec dodaj krem kokosowy oraz pokrojoną kapustę pekińską.
2. W międzyczasie przygotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Gorącą zupę podawaj z makaronem, pokrojoną kolendrą oraz cząstką limonki.



W STYLU KOREAŃSKIM

INDYK Z RYŻEM W SOSIE KIMCHI



SKŁADNIKI

- 50 g **Sosu Kimchi** House of Asia
- 1 łyżka **Sosu ostrygowego** House of Asia
- 150 g **Ryżu jaśminowego** Lotus Rice
- 150 piersi z indyka pokrojonej w paski
- 1 średnia cebula pokrojona w piórka
- 1 mała marchewka pokrojona w słupki
- 4 cm kapusty pekińskiej pokrojonej w kostkę
- 1 mały pęczek szczypiorku drobno pokrojonego
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- Sól, pieprz do smaku
- Olej do smażenia

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Indyka zamarynuj w jednej łyżce sosu Kimchi i sosie ostrygowym.
3. W woku, na rozgrzany olej podsmaż mięso, dodaj sól i pieprz do smaku. Następnie dodaj marchewkę i cebulę, smaż przez kolejne około 3-4 minuty. Po tym czasie dodaj pozostały sos Kimchi, kapustę pekińską, całość wymieszaj i smaż jeszcze przez 3-4 minuty.
4. Na talerz wyłóż ryż, mięso z sosem i posyp szczypiorkiem.





W STYLU KOREAŃSKIM

TOFU Z WARZYWAMI SMAŻONE



2 porcje



15 minut



lekko pikantne

SKŁADNIKI

- 1 słoik **Warzyw do woka** House of Asia
- 50 ml **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 200 g tofu pokrojonego w kostkę
- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- 1/2 średniej cukinii pokrojonej w słupki
- 1/2 średniej marchewki pokrojonej w słupki
- 1 cebula pokrojona w piórka
- 1 papryczka chilli bez pestek pokrojona w plasterki
- 1 łyżka orzechów ziemnych
- 50 ml wody
- 1/2 łyżeczki skrobi ziemniaczanej
- Pieprz czarny do smaku
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- 2 łyżki oleju do smażenia

Marynata do tofu:

- 2 łyżki **Marynaty do mięsa wieprzowego gochujang bulgogi BBQ** O'food
- 1 jajko

PRZYGOTOWANIE

1. W misce połącz ze sobą składniki marynaty, dodaj tofu i wymieszaj. Następnie tofu obtocz w mące kukurydzianej i usmaż na rozgrzanym oleju, na złoty kolor, przełóż na ręcznik papierowy.
2. Cukinię, marchewkę i cebulę podsmaż na patelni kilka minut. Marynowane warzywa dokładnie odsącz i dodaj je na patelnię razem z tofu. Do całości dodaj wymieszaną skrobię ziemniaczaną z wodą, sos sojowy, orzechy ziemne, chili, pieprz i dobrze wymieszaj. Gotowe danie posyp szczypiorkiem.





W STYLU INDYJSKIM

KORMA CURRY Z WARZYWAMI



SKŁADNIKI

- 100 g **Pasty Korma Curry** House of Asia
- 1 łyżeczka **Pasty z czosnku** House of Asia lub 1 łyżeczka posiekanego czosnku
- 200 ml **Mleczka kokosowego BIO 16-18% Kara**
- 100 g **Ryżu jaśminowego** Lotus Rice
- 150 g różyczek z kalafiora
- 100 g bakłażana pokrojonego w grubszą kostkę
- 80 g ziemniaków pokrojonych w kostkę
- 1 cebula pokrojona w kostkę
- 3 łyżki wiórków kokosowych
- 3 łyżki prażonych orzeszków ziemnych
- 3 łyżki posiekanej kolendry
- Limonka pokrojona w cząstki
- Sól i pieprz do smaku
- 4 łyżki oleju

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. W garnku, na oleju podsmaż przez 3-4 minuty cebulę, pastę z czosnku oraz pastę korma curry, następnie wlej mleczko kokosowe, wymieszaj.
3. Na patelnię wlej olej i podsmażaj kalafiora z ziemniakami przez około 3 minuty, potem dodaj bakłażana, smaż kolejne 2 minuty, po czym przełóż wszystko do garnka z sosem. Całość gotuj do miękkości przez około 15 minut, pod koniec dodaj wiórki kokosowe, połowę orzechów, dopraw do smaku solą i pieprzem.
4. Gotowe danie podawaj z ryżem i cząstką limonki, posyp pozostałymi orzeszkami oraz kolendrą.



W STYLU INDYJSKIM

BUTTER CHICKEN Z RYZEM JAŚMINOWYM



SKŁADNIKI

- 100 g **Pasty Butter Chicken** House of Asia
- 1 łyżeczka **Pasty z czosnku** House of Asia lub 1 łyżeczka posiekanego czosnku
- 100 ml **Mleczka kokosowego 23-26% Kara**
- 100 g **Ryżu jaśminowego** Lotus Rice
- 250 g piersi z kurczaka pokrojonej w kostkę
- 1 cebula pokrojona w kostkę
- 1 puszka pomidorów
- 100 ml bulionu
- 4 łyżki orzechów nerkowca
- 100 g zimnego masła
- 2 łyżki oliwy

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu
2. W garnku, na oliwie podsmaż cebulę, Pastę z czosnku, Pastę Butter Chicken dodaj orzechy nerkowca, kurczaka i wszystko razem smaż na średnim ogniu przez 3-4 minuty. Następnie dolej bulion, pomidory i gotuj wszystko do miękkości około 15 minut. Pod koniec dodaj mleczko kokosowe, masło i dopraw do smaku solą i pieprzem, wymieszaj.
3. Gotowe danie podawaj z ugotowanym ryżem.





W STYLU JAPOŃSKIM

MAKARON UDON Z KREWETKAMI W SOSIE OSTRYGOWYM



2 porcje



15 minut



lekkie pikantne

SKŁADNIKI

- 150 g **Makaronu Udon**
House of Asia
- 2 łyżeczki **Pasty z czosnku**
House of Asia lub 2-3 ząbki czosnku
drobno posiekane
- 3 łyżki **Sosu ostrygowego**
House of Asia
- 12 krewetek
- 1 cebula pokrojona w większą kostkę
- 100 g szpinaku
- 2 jajka
- 1 duża papryczka chili pokrojona
w plasterki
- 2 łyżki posiekanej dymki
- Pieprz czarny do smaku
- 3 łyżki oleju

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron przygotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Na rozgrzaną patelnię wlej olej, podsmaż przez chwilę chili, pastę z czosnku oraz cebulę, następnie wbij jajka, poczekaj, aż się zetną i całość wymieszaj.
3. Jajka przesuń na bok patelni, wrzuć krewetki i smaż minutę z każdej strony. Dodaj ugotowany wcześniej makaron, szpinak, całość wymieszaj i dopraw sosem ostrygowym oraz czarnym pieprzem. Gotowe danie posyp zieloną dymką.



W STYLU JAPOŃSKIM

KURCZAK YAKITORI Z WARZYWAMI



SKŁADNIKI

- 2 saszetki **Sosu Yakitori** House of Asia
- 2 łyżeczki uprażonego wcześniej **Sezamu Białego** House of Asia
- 150 g **Ryżu czerwonego** Lotus Rice
- 150 g mięsa z podudzia kurczaka pokrojonego w paski
- 100 g mąki kukurydzianej
- 100 g cukinii pokrojonej w słupki
- 1 mała marchewka pokrojona w słupki
- 1 mała cebula pokrojona w dużą kostkę
- Kilka gałązek kolendry
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- Sól, pieprz do smaku
- Olej do smażenia

PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka zamarynuj w jednej saszetce Sosu Yakitori, następnie obtocz w mące kukurydzianej i usmaż na rumiany kolor.
2. Na rozgrzanym oleju w woku podsmaż warzywa przez 2-3 minuty, następnie dodaj usmażonego kurczaka wymieszaj, pod koniec dodaj drugą saszetkę Sosu Yakitori i całość dokładnie wymieszaj.
3. Na talerz wyłóż ryż, kurczaka w sosie i posyp sezamem i kolendrą. Podawaj kurczaka w Sosie Yakitori z ryżem i prażonym sezamem oraz świeżą kolendrą.





W STYLU CHIŃSKIM

PORK BELLY Z RYZEM JAŚMINOWYM



4 porcje



30 minut



lekko pikantne

SKŁADNIKI

- 2 łyżeczki **Pasty z imbiru**
House of Asia lub 30 g startego korzenia imbiru
- 2 łyżki **Pasty z czosnku**
House of Asia lub 2 ząbki czosnku drobno posiekane
- 200 g **Ryżu jaśminowego** Lotus Rice
- 1 kg boczku surowego
- 1 pęczek posiekanej dymki
- 1 cebula czerwona pokrojona w piórka
- 3 łyżki cukru

Sos:

- 6 łyżek **Sosu sojowego jasnego**
House of Asia
- 2 łyżki **Sosu sojowego ciemnego**
House of Asia
- 3 łyżki **Octu ryżowego**
House of Asia
- 300 ml wody po gotowaniu boczku
- Pokrojona kolendra

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją.
2. Boczek pokrój najpierw w plastry 1,5 cm grubości, następnie na kawałki około 2 cm.
3. Do garnka włóż boczek zalej zimną wodą i gotuj do miękkości około 60 minut. Ugotowany boczek wyjmij z wody i przełóż do miski. Nie wylewaj wody po gotowaniu, przyda się do sosu.
4. W misce wymieszaj wszystkie składniki sosu, jeśli będzie zbyt słony dodaj więcej wody.
5. W woku rozpuść cukier, tak aby powstał karmel, następnie dodaj boczek, cebulę, dymkę, Pastę z czosnku, Pastę z imbiru, wlej sos i gotuj, aż odparuje. Gotowe danie podawaj z ryżem.





W STYLU CHIŃSKIM

OSTRYGOWY KURCZAK Z CHILI I LIMONKĄ



SKŁADNIKI

- 3 łyżki **Sosu ostrygowego**
House of Asia
- 1 łyżeczka **Pasty z chili**
House of Asia
- 300 g piersi z kurczaka
pokrojonej w cienkie plasterki
- 4 łyżki mąki kukurydzianej
- 1/2 limonka
- 1 łyżka pokrojonej dymki
- 500 ml oleju do smażenia

Marynata:

- 2 łyżki **Sosu sojowego jasnego**
House of Asia
- 1 łyżka **Sosu ostrygowego**
House of Asia
- 1 jajko

PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj składniki marynaty i przełóż do niej kurczaka, odstaw na 15 minut.
2. Następnie obtocz mięso w mące kukurydzianej, usmaż na rumiany kolor w głębokim oleju i przełóż na ręcznik papierowy.
3. Na patelnię wlej łyżkę oleju, pastę z chili, dodaj Sos ostrygowy, sok z połowy limonki i całość wymieszaj z kurczakiem. Gotowe danie posyp dymką.





W STYLU CHIŃSKIM

MAKARON KUNG PAO Z SZARPANYM JACKFRUITEM



2 porcje



20 minut



lekką pikantne

SKŁADNIKI

- 200 g **Makaronu Mie**
House of Asia
- 1 puszka **Jackfruta zielonego szarpanego** Quality Food
- 100 g **Pasty Kung Pao**
House of Asia
- 1/2 słoika **Kielków fasoli mung w zalewie** House of Asia
- 2 łyżki **Pędów bambusa w paseczkach** House of Asia
- 1 cebula pokrojona w piórka
- 1 papryka czerwona pokrojona w paski
- 2 łyżki posiekanych orzeszków ziemnych
- 1 mały posiekany pęczek szczypiorku
- 4 łyżka oleju

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Jackfruta przelóż na sitko, przelej dokładnie pod bieżącą wodą, odsącz i przelóż do miski. Następnie dodaj łyżkę oleju oraz 50 g Pasty Kung Pao, całość dokładnie wymieszaj.
3. Na rozgrzanym woku, na oleju podsmaż jackfruta, potem dodaj pędy bambusa, cebulę, paprykę, smaż 10 minut, cały czas mieszając. Następnie dodaj orzeszki, smaż kolejne 4-5 minut, pod koniec dodaj ugotowany makaron, kielki oraz pozostałe 50 g Pasty Kung Pao, dokładnie wymieszaj. Gotowe danie posyp świeżym szczypiorkiem.



W STYLU CHIŃSKIM

MAKARON



Z WIEPRZOWINĄ PO KANTOŃSKU

SKŁADNIKI

- 250 g **Makaronu Chow Mein pszenno gryczanego** House of Asia
- 50 g **Kiełków fasoli mung** House of Asia
- 50 g **Pasty Kantońskiej stir fry** House of Asia
- 100 g polędwiczki wieprzowej pokrojonej w paski
- 1 mała marchewka pokrojona w paski
- 1 cebula pokrojona w piórka
- 50 g kapusty pekińskiej grubo pokrojonej
- 1 pęczek zielonej dymki pokrojonej w 3 cm słupki
- 3 łyżki oleju

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Polędwiczkę przełóż do miski, dodaj łyżkę oleju oraz 1/2 Pasty Kantońskiej i dokładnie wymieszaj.
3. Rozgrzej wok i podsmaż mięso na rumiany kolor, dodaj po kolei wszystkie warzywa, mieszaj od czasu do czasu i całość smaż 3-4 minuty. Pod koniec dodaj ugotowany makaron, pozostałą pastę, ponownie wymieszaj. Gotowe danie posyp dymką.





W STYLU CHIŃSKIM

WIEPRZOWINA Z PĘDAMI BAMBUSA NA OSTRO



4 porcje



15 minut



ostre

SKŁADNIKI

- 1 słoik **Pędów z bambusa w paseczkach** House of Asia
- 3-4 łyżki **Sosu chili Sambal Oelek** House of Asia
- 200 g **Ryżu czerwonego** Lotus Rice
- 500 g mielonej wieprzowiny
- 50 g pora pokrojonego w półplastry
- 100 g blanszowanego szpinaku lub jarmużu
- 100 g blanszowanych różyczek brokołu
- 1 marchewka pokrojona w słupki
- 1 łyżka skrobi ziemniaczanej
- 1 łyżka posiekanej kolendry
- 50 ml wody
- 1/2 limonki pokrojonej w cząstki
- Olej do smażenia

Marynata do mięsa:

- 3 łyżki **Sosu ostrygowego** House of Asia
- 2 łyżki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. W misce połącz składniki marynaty i dodaj do niej wieprzowinę, wymieszaj.
3. Na oleju w woku smaż mięso przez około 5 minut i przełóż na papier. Na patelnię ponownie wlej olej i smaż przez 2 minuty marchewkę, brokuł, szpinak, Pędy bambusa, pod koniec dodaj Sambal Oelek.
4. Skrobię wymieszaj z wodą, wlej na patelnię, po chwili dorzuć por, mięso i całość wymieszaj.
5. Gotowe danie podawaj z ryżem, cząstką limonki i posyp kolendrą.





W STYLU TAJSKIM

MAKARON RYŻOWY STIR-FRY Z KURCZAKIEM



SKŁADNIKI

- 100 g **Bezglutenowego makaronu ryżowego 10 mm** House of Asia
- 1 łyżka **Pasty z czosnku, imbiru i chili** House of Asia
- 400 g mięsa z podudzia kurczaka pokrojonego w cienkie paski
- 1 marchewka
- 1/2 cukinii
- 5 dużych papryczek chili
- 100 g listków tajskiej bazylii
- Olej do smażenia

Sos do makaronu:

- 2 łyżeczki cukru

- 4 łyżki **Sosu ostrygowego** House of Asia
- 2 łyżki **Sos sojowego jasnego** House of Asia
- 2 łyżki **Sosu rybnego** House of Asia
- 4 łyżki wody przegotowanej

PRZYGOTOWANIE

1. Bazylię podziel na dwie części, jedną usmaż na oleju i przelóż na papierowy ręcznik.
2. Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu, przelej zimną wodą i odrobiną oleju, a po wystudzeniu potnij na mniejsze części.
3. W osobnej misce wymieszaj składniki sosu.
4. Do woka wlej 3 łyżki oleju, podsmaż pastę z czosnku, imbiru i chili, dodaj kurczaka, smaż 6 minut. Marchewkę, cukinię i papryczki pokrój w cienkie plastry, dodaj do woka i smaż kolejne 2-3 minuty. Następnie dołóż makaron, podsmaż przez chwilę, jeśli będzie się kleić podlej wodą, dodaj drugą część bazylii, wymieszaj. Pod koniec dolej przygotowany sos, znowu wymieszaj. Gotowe danie posyp wcześniej podsmażoną bazylią.



SKLEPY

NASZE PRODUKTY ZNAJDZIESZ W NAJWIĘKSZYCH SIECIACH
W POLSCE ORAZ SKLEPACH ONLINE

