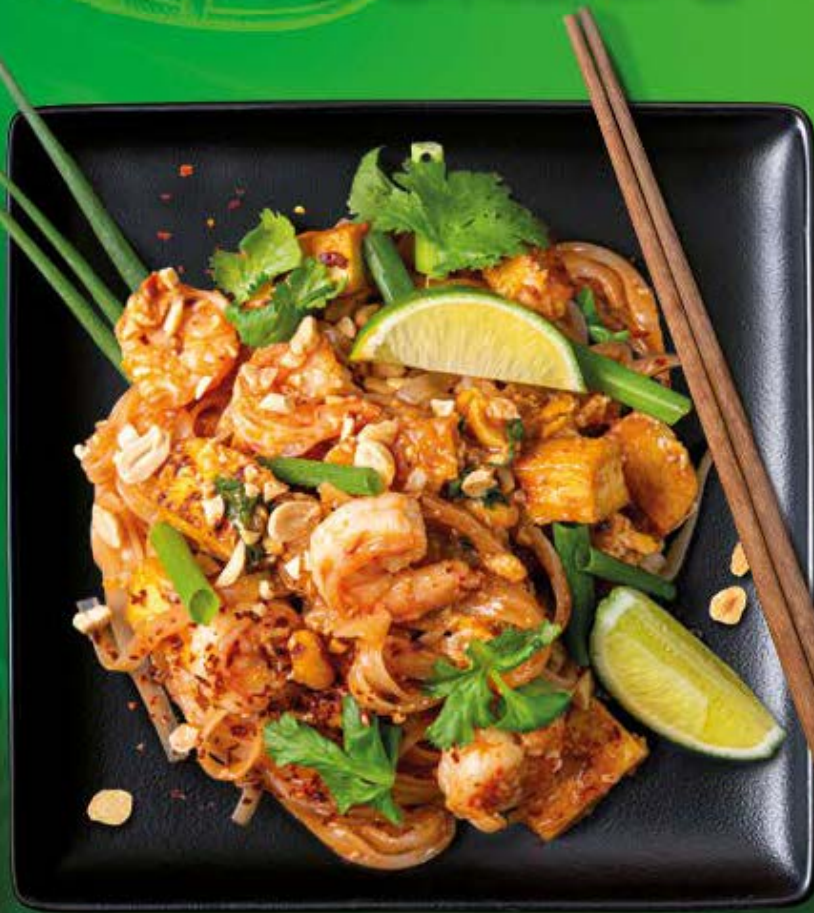




15  
DARMOWYCH  
PRZEPISÓW

# PRZEPISY KUCHNI TAJSKIEJ



# SPIS TREŚCI

	ZUPA TOM KHA Z KURCZAKIEM	3
	TAJSKA ZUPA Z ŁOSOSIEM	4
	ZUPA TOM YUM Z TOFU	5
	TAJSKA SAŁATKA Z WIEPRZOWINĄ	6
	SAŁATKA Z KREWETKAMI I MANGO	7
🌿	SPRING ROLLS Z OWOCAMI	8
🌿	SPRING ROLLS Z TOFU I WARZYWAMI	9
	PAD THAI Z KREWETKAMI	10
	KURCZAK SATAY	11
	KREWETKI GOTOWANE NA PARZE	12
🌿	WARZYWA GOTOWANE NA PARZE	13
	KREWETKI W ŻÓŁTYM CURRY	14
	MASSAMAN CURRY Z KURCZAKIEM	15
🌿	MANGO STICKY RICE	16
🌿	MANGO LASSI	17





## KOKOSOWA I KREMOWA

# ZUPA TOM KHA Z KURCZAKIEM



2 porcje



25 minut



lekkie pikantne

### SKŁADNIKI

- 400 ml **Mleczka kokosowego 5-7%** House of Asia
- 3 łyżeczki **Pasty Tom Kha** House of Asia
- 2 łyżki **Sosu rybnego** House of Asia
- 3 suszone **Liście limonki Kaffir** House of Asia
- 2 łyżki **Soku z limonki** House of Asia
- 3 łyżeczki **Pasty z imbiru** House of Asia lub 2 cm drobno posiekanego korzenia imbiru
- 1 łyżeczka **Pasty z czosnku** House of Asia lub 1 ząbek czosnku pokrojony w plasterki
- 200 g piersi z kurczaka pokrojonej w kostkę
- 1 czerwona papryczka chili
- 1 szalotka pokrojona w piórka
- 1 trawa cytrynowa (biała część)
- Świeża kolendra do dekoracji
- 100 ml wody

### PRZYGOTOWANIE

1. Do garnka wlej wodę oraz mleczko kokosowe i zagotuj.
2. Dodaj kurczaka, pastę Tom Kha, sos rybny, trawę cytrynową, następnie szalotkę, liście kaffiru, pastę z imbiru, z czosnku, papryczkę chili, sok z limonki i całość doprowadź do wrzenia. Gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut.
3. Gotowe danie udekoruj kolendrą.





PIKANTNA I AROMATYCZNA

# TAJSKA ZUPA Z ŁOSOSIEM



## SKŁADNIKI

- 100 g **Bezglutenowego makaronu ryżowego 5 mm** House of Asia
- 1 łyżeczka **Pasty curry czerwonej** House of Asia
- 400 ml **Mleczka kokosowego BIO 17-19%** House of Asia
- 2 łyżki **Sosu rybnego** House of Asia
- 2 łyżeczki **Soku z limonki** House of Asia
- 1-2 łyżeczki **Pasty z czosnku** House of Asia lub 3-4 ząbki czosnku drobno posiekanego
- 2 łyżeczki **Pasty z imbiru** House of Asia lub 1 łyżeczka startego imbiru
- 250 g surowego łososia pokrojonego w kostkę
- 1 l bulionu warzywnego
- 1 cebula pokrojona w drobną kostkę
- 1 posiekana świeża trawa cytrynowa
- 1 mały pęczek posiekanej kolendry
- 1 limonka pokrojona w cząstki
- 1/2 łyżeczki cukru
- 1 łyżka oleju
- Sól i pieprz do smaku

## PRZYGOTOWANIE

1. Makaron przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu i odstaw.
2. Na patelni lub w rondelku rozgrzej olej, a następnie wrzuć cebulę, pastę z czosnku, z imbiru, trawę cytrynową i smaż przez około 4 minuty. Następnie dodaj łyżeczkę curry i całość wymieszaj.
3. Do garnka wlej bulion, mleczko kokosowe, sos rybny, sok z limonki, a także dopraw cukrem, solą i pieprzem.
4. Pod koniec dodaj łososia, sos curry i całość gotuj przez około 10 minut. Zupę podawaj z makaronem ryżowym, cząstkami limonki i posyp kolendrą.





**BŁYSKAWICZNA I ESENCJONALNA**

# ZUPA TOM YUM Z TOFU



## SKŁADNIKI

- 60 ml **Mleczka kokosowego 5-7%**  
House of Asia
- 3 łyżeczki **Pasty Tom Yum**  
House of Asia
- 1 łyżka **Sosu rybnego**  
House of Asia
- 1 łyżka **Soku z limonki**  
House of Asia
- 6 **Grzybów słomkowych**  
House of Asia pokrojonych na pół
- 1/2 małej czerwonej cebuli  
pokrojonej w piórka
- 8 małych pomidorków koktajlowych,  
pokrojonych na pół
- 150 g tofu pokrojonego w kostkę
- 2 łyżki posiekanej kolendry
- 0,5 l wrzątku
- 1 łyżka oleju

## PRZYGOTOWANIE

1. Na oleju podsmaż cebulę, następnie zalej ją wrzątkiem i dodaj pastę Tom Yum, zagotuj.
2. Dodaj tofu, ponownie zagotuj i zmniejsz ogień. Po chwili dodaj pokrojone grzyby i gotuj przez 2 minuty. Następnie dodaj pomidorki koktajlowe, sos rybny oraz sok z limonki i zamieszaj.
3. Po minucie dolej mleczko kokosowe i doprowadź do wrzenia.
4. Gotowe danie podawaj w miseczkach i udekoruj świeżą kolendrą.



ZASKAKUJĄCA I SYCĄCA

# TAJSKA SAŁATKA Z WIEPRZOWINĄ



## SKŁADNIKI

- 80 g **Bezglutenowego makaronu Vermicelli z fasoli Mung** House of Asia
  - 400 g mielonej wieprzowiny
  - 1 czerwona cebula pokrojona w piórka
  - 2 łydgi selera naciowego pokrojonego w cienkie paski
  - 100 g pomidorów cherry przekrojonych na pół
  - 4 łyżki posiekanej dymki
  - 3 łyżki kolendry
  - 1 papryczka chili pokrojona w plasterki
  - 3 łyżki orzeszków ziemnych prażonych
- Marynata do wieprzowiny:
- 3 łyżki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
  - 2 łyżki **Sosu ostrygowego** House of Asia
  - 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

Sos:

- 2-3 łyżeczki **Pasty z czosnku** House of Asia lub 4 ząbki czosnku drobno posiekane
- 4 łyżki **Soku z limonki** House of Asia
- 4 papryczki piri piri drobno posiekane
- 2-3 łyżki posiekanej kolendry
- 2 łyżki cukru
- 4 łyżki gorącej wody

## PRZYGOTOWANIE

1. Makaron przygotuj według instrukcji na opakowaniu. Przelej zimną wodą i potnij na mniejsze kawałki.
2. Wymieszaj ze sobą składniki marynaty i przełóż do niej wieprzowinę, najlepiej zrób to dzień wcześniej. Mięso wrzuć do wrzącej wody, gotuj przez 5 minut, następnie przelej zimną wodą i przełóż do dużej miski.
3. Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki sosu. Do miski z mięsem przełóż pomidorki, cebulę, chili oraz selera, przygotowany wcześniej sos, makaron, orzeszki i całość dobrze wymieszaj, pod koniec dodaj dymkę i kolendrę.





POŻYWNA I WYJĄTKOWA

# SAŁATKA Z KREWETKAMI I MANGO



## SKŁADNIKI

- 1 łyżka pokrojonego **Młodego imbiru różowego** do sushi House of Asia
- 1/2 czerwonej cebuli pokrojonej w piórka
- 4 pomidorki cherry
- 2 łydgi selera naciowego pokrojone w zapałki
- 1 sałata rzymska baby
- 6 oczyszczonych krewetek 16/20
- 1 łyżka pokrojonej kolendry
- 5 g mielonych orzeszków ziemnych
- 1/2 średnio dojrzałe mango pokrojone w grubsze zapałki

Sos:

- 2 łyżki **Pulpy mango Alphonso** Quality Food
- 1 łyżeczka **Musztardy Dijon** Maille
- 2 łyżki soku z **Młodego imbiru różowego** do sushi House of Asia
- 1 łyżka oliwy z oliwek

## PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj sos: wymieszaj dokładnie wszystkie jego składniki.
2. Krewetki zblanszuj we wrzącej wodzie przez 2 minuty, a następnie zahartuj w wodzie z lodem.
3. W dużej misce wymieszaj mango, cebulę, seler naciowy, pomidorki, imbir marynowany oraz kolendrę, następnie dodaj orzeszki i delikatnie wymieszaj całość z krewetkami i sosem. Gotową sałatkę ułóż na liściach sałaty.





LEKKIE I SOCZYSTE

# SPRING ROLLS Z OWOCAMI



## SKŁADNIKI

- 8 szt. **Papieru do sajgonek bez namaczania** lub **Papieru ryżowego do sajgonek i spring rolls** House of Asia
- Kilka łyżek **Sosu śliwkowego** Ros Thai Thai
- 1 awokado
- 1 kalarepa
- 6-8 truskawek
- 1/2 mango
- 1/4 melona
- Kilka gałązek kolendry i mięty

## PRZYGOTOWANIE

1. Awokado, kalarepę, mango oraz melona obierz i pokrój w cienkie paski, a truskawki w plasterki.
2. Na desce ułóż pionowo arkusz papieru. Na 2/3 jego długości rozłóż owoce, połóż gałązkę kolendry, 2 liście mięty i zwiń ciasno w rulon. Przekrój na 3 kawałki i podawaj z sosem śliwkowym.







LEKKIE I CHRUPIĄCE

# SPRING ROLLS Z TOFU I WARZYWAMI



## SKŁADNIKI

- 100 ml **Sosu do spring rollsów** lub **Sosu satay** Ros Thai Thai
- 8 płatów **Papieru ryżowego** House of Asia
- 2 łyżki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 200 g **Kiełków fasoli Mung** House of Asia
- 3 liście sałaty np. lodowej
- 1 czerwona cebula pokrojona w cienkie piórka
- 1 marchewka
- 1 mała czerwona papryka
- 1 ogórek
- 100 g tofu
- Kilka łyżek czerwonej kapusty
- Kilka gałązek kolendry
- Olej do smażenia

## PRZYGOTOWANIE

1. Pokrój paprykę, ogórka, marchewkę i kapustę w cienkie słupki.
2. Cebulę zamarynuj w sosie sojowym.
3. Tofu pokrój wzdłuż na plastry i usmaż je na złoty kolor.
4. Papier ryżowy zanurz w miseczce z wodą, połóż na desce. Układaj kolejno: sałatę, kiełki, marchew, kapustę, ogórka, paprykę, cebulę, kolendrę i tofu.
5. Zwiń w rulonik o szczelnie zamkniętych na brzegach i podawaj z sosem do spring rollsów lub satay.





SZYBKI I SMACZNY

# PAD THAI Z KREWETKAMI



2 porcje



15 minut



łagodne

## SKŁADNIKI

- 100 g **Makaronu ryżowego 5 mm** House of Asia
- 70 g **Pasty Pad Thai** House of Asia
- 2 łyżki **Sosu rybnego** House of Asia
- 2 ząbki posiekanego czosnku
- 10 obranych i oczyszczonych krewetek 16/20
- 20 g świeżych kiełków fasoli mung (opcjonalnie)
- 2 jajka
- 3 łyżki oleju

Do dekoracji:

- 4 łyżki zielonej dymki pokrojonej w 3 cm słupki
- 2 łyżki posiekanych orzeszków ziemnych (opcjonalnie)

## PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Na rozgrzaną patelnię/woka wlej olej, podsmaż czosnek i dodaj krewetki. Smaż minutę i przesunij je na boki patelni.
3. Na środek patelni wbij jajka i poczekaj, aż się zetną. Dodaj makaron, kiełki i wymieszaj wszystko z pastą pad thai. Podgrzewaj przez 1-2 minuty.
4. Podawaj posypane dymką i orzeszkami.

### TIP:

Aby wzbogacić smak możesz podać danie dodatkowo z kolendrą i limonką.





SOCZYSTY

# KURCZAK SATAY W SOSIE ORZECHOWYM



## SKŁADNIKI

- 100 ml **Sosu Satay** Ros Thai Thai
- 100 ml **Mleczka kokosowego** 12-14% House of Asia
- 500 g piersi z kurczaka pokrojonej w paski
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1/2 łyżeczki mielonej kolendry
- 1/4 łyżeczki kuminu
- 1 łyżka cukru
- 1/2 łyżeczki soli
- 3-4 łyżki oleju

## PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystkie przyprawy z łyżką oleju i zamarynuj mięso, odstaw na 15 minut. Następnie nadziej kurczaka na patyczki do szaszłyków.
2. Na rozgrzaną patelnię wlej olej i smaż mięso na rumiany kolor, w międzyczasie smaruj je pozostałym z marynaty sosem przy pomocy pędzelka.
3. Sos do sataya przelej do miseczek i podawaj z gotowymi szaszłykami.



MIĘCIUTKIE I SMAKOWITE

# KREWETKI NA PARZE



2 porcje



15 minut



lekkie pikantne

## SKŁADNIKI

- 1/2 łyżeczki **Pasty z czosnku** House of Asia lub 2 ząbki posiekanego czosnku
- 1/2 łyżeczki **Pasty z imbiru** House of Asia lub 2 cm posiekanego imbiru
- 1 łyżka **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- Kilka kropli **Oleju z prażonego sezamu** House of Asia
- 12 obranych i oczyszczonych krewetek (16x20)
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżka posiekanej zielonej cebulki
- 1 łyżeczka posiekanej świeżej papryczki chili
- 2 łyżki bulionu
- Świeża kolendra

## PRZYGOTOWANIE

1. Krewetki ułóż na dużym talerzu w parowarze i gotuj na średnim ogniu przez 4-5 minut. W międzyczasie rozgrzej olej w woku lub małym rondlu, dodaj pastę z czosnku, pastę z imbiru, dymkę, chili i smaż przez 30 sekund. Następnie dodaj resztę składników i całość duś przez około minutę.
2. Krewetki przełóż na talerz i polej sosem, posyp kolendrą oraz skrop olejem sezamowym.





CHRUPKIE I PYSZNE

# WARZYWA NA PARZE



## SKŁADNIKI

- 5-6 różyczek brokołu
- 5-6 różyczek kalafiora
- 1 mała kapusta pak-choi
- 8 zielonych fasolek szparagowych
- Sól do smaku

Sos:

- 2 łyżki **Sosu sojowego jasnego**  
House of Asia
- 2 łyżki **Sosu ostrygowego**  
House of Asia
- 1 łyżeczka **Pasty z czosnku, imbiru i chili** House of Asia
- 1/2 łyżeczki **Białego sezamu**  
House of Asia
- 3 łyżki wody
- 1 łyżka posiekanej kolendry
- 2 łyżki posiekanej dymki do dekoracji

## PRZYGOTOWANIE

1. Warzywa umyj i osusz, z fasolki odetnij końcówki. Przełóż wszystko na głęboki talerz, delikatnie oprósz solą i wstaw do parowaru. Gotuj na średnim ogniu przez około 10 minut (warzywa powinny zostać lekko al dente).
2. W międzyczasie wymieszaj ze sobą wszystkie składniki sosu.
3. Ugotowane warzywa posyp dymką i podawaj z sosem.





DOSKONAŁE I PIKANTNE

# KREWETKI W ŻÓŁTYM CURRY



## SKŁADNIKI

- 2-3 łyżeczki **Pasty z czosnku** House of Asia lub 3-4 ząbki czosnku drobno posiekane
- 1 łyżka **Pasty z imbiru** House of Asia lub 1 łyżeczka startego imbiru
- 2 łyżki **Pasty curry żółtej** House of Asia
- 200 ml **Mleczka kokosowego 12-14%** House of Asia
- 2 łyżki **Sosu rybnego** House of Asia
- 100 g **Ryżu brązowego Lotus**
- 20 krewetek tygrysich 16/20 obranych i oczyszczonych
- 1 cebula pokrojona w drobną kostkę
- 1 bakłażan
- 3-4 łyżki posiekanej kolendry
- 3-4 pomidory bez skóry (lub z puszki) pokrojone w kostkę
- 1/2 limonki pokrojonej w cząstki
- 2 łyżki oliwy
- Sól do smaku

Marynata:

- 1 łyżeczka **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 1/2 łyżeczki **Pasty z chili** House of Asia
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżka posiekanej kolendry

## PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj ze sobą składniki marynaty i przełóż do niej krewetki.
2. Bakłażana pokrój w plastry, posól, skrop delikatnie oliwą i odstaw na 10-15 minut. Po tym czasie usmaż na rozgrzanej patelni grillowej na rumiany kolor, jak wystygną pokrój plastry na ćwiartki.
3. Do garnka wlej oliwę, podsmaż cebulę z pastą z czosnku, pastą z imbiru, następnie dodaj curry, pomidory, smaź 2 minuty, a następnie dodaj sos rybny, mleczko kokosowe, wymieszaj.
4. Pod koniec wrzucić krewetki, bakłażana, gotuj przez 2-3 minuty na wolnym ogniu. Gotowe danie podawaj z ryżem, cząstkami limonki i posyp kolendrą.



W STYLU CHIŃSKIM

# MASSAMAN CURRY Z KURCZAKIEM



## SKŁADNIKI

- 800 ml **Mleczka kokosowego 20-22%** House of Asia
- 3-4 łyżki **Sosu rybnego** House of Asia
- 100 g **Pasty massaman curry** House of Asia
- 200 g **Ryżu jaśminowego** Lotus
- 500 g mięsa z podudzia kurczaka pokrojonego w małe kawałki
- 200 g pokruszonych orzeszków ziemnych (niesolonych)
- 500 g ziemniaków obranych i pokrojonych w większą kostkę
- 2 cebule czerwone pokrojone w drobną kostkę
- 5-6 liści laurowych
- 3 łyżki posiekanej kolendry
- 1 limonka pokrojona w cząstki

## PRZYGOTOWANIE

1. Ryż przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Do garnka wlej mleczko kokosowe, doprowadź do wrzenia, następnie dodaj pastę curry i gotuj aż pasta całkowicie się rozpuści.
3. Dodaj orzechy, kurczaka i gotuj na średnim ogniu przez około 5 minut.
4. Następnie dodaj ziemniaki, cebule, liście laurowe i gotuj przez około 20 minut do momentu, aż ziemniaki będą miękkie, pod koniec dopraw sosem rybnym.
5. Gotowe danie podawaj z ugotowanym wcześniej ryżem, cząstkami limonki i posyp kolendrą.





EGZOTYCZNE I SYCĄCE

# MANGO STICKY RICE



4 porcje



40 minut



łagodnie

PRZEPIS OD:



@DELICIOUSPLACE.PL

## SKŁADNIKI

- 120 g **Ryżu do sushi** House of Asia
- 200 ml **Mleczka kokosowego 12-14%** House of Asia
- 225 g **Pulpy z mango Alphonso** Quality Food
- Skórka z 1 limonki
- 1 mniejsze mango
- 1/2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka prażonego sezamu
- 2 łyżeczki prażonych siekanych pistacji
- 1 łyżka cukru
- Szczypta soli
- Listki mięty lub melisy do podania
- Woda

## PRZYGOTOWANIE

1. Ryż wypłucz kilkakrotnie w zimnej wodzie i przełóż do garnka. Następnie wlej 100 ml wody i dodaj sól. Garnek przykryj pokrywką i gotuj na małym ogniu 6 minut, po tym czasie odstaw go jeszcze na 10 minut.
2. W drugim garnku zagotuj 3/4 mleczka kokosowego z cukrem i przelej do ryżu. Dodaj połowę startej skórki z limonki, całość dokładnie wymieszaj i przykryj pokrywką na kolejne 10 minut.
3. Mąkę ziemniaczaną rozmieszaj z 2 łyżkami wody, dodaj do pozostałego mleczka kokosowego i gotuj, aż zgęstnieje, cały czas mieszając.
4. Na dno miseczek wyłóż ryż (możesz użyć do tego metalowego ringu), następnie pulpę mango. Deser udekoruj cząstkami świeżego mango, sosem kokosowym, posyp pistacjami, sezamem i skórką limonki.





SZYBKIE I PYSZNE

# MANGO LASSI

 2 porcje    
  5 minut  
 +30 min chłodzenia    
  łagodne

## SKŁADNIKI

- 200 ml **Mleczka kokosowego** 5-7% House of Asia
- 2 łyżki **Soku z limonki** House of Asia
- 300 ml **Pulpy mango** Quality Food
- 125 ml jogurtu naturalnego
- Kilka listków mięty

## PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie składniki oprócz mięty zblenduj na gładką masę.
2. Włóż do lodówki na co najmniej 30 min.
3. Przelej do szklanek i udekoruj listkami mięty.



# SKLEPY

NASZE PRODUKTY ZNAJDZIESZ W NAJWIĘKSZYCH SIECIACH  
W POLSCE ORAZ SKLEPACH ONLINE

