

ŚWIĄTECZNE PRZEPISY

12

DARMOWYCH
PRZEPISÓW



Zestaw
do Sushi

dobry początek



SPIS TREŚCI

ŚLEDZIE NA OSTRO Z SUSZONYMI POMIDORAMI	3
TATAR ZE ŚLEDZIA Z MARYNOWANYM JALAPENO	4
PASZTET Z CZARNEJ FASOLI	5
AZJATYCKA RYBA PO GRECKU	6
ŚLEDZIE NA OSTRO W TORTILLI	7
ZUPA GRZYBOWA Z GRZYBAMI SHIITAKE	8
CZERWONY BARSZCZ ORAZ PIEROGI Z GRZYBAMI I KAPUSTĄ	9
DORSZ W PANKO ZE SZPINAKIEM	11
PIERŚ Z KACZKI W SOSIE POMARAŃCZOWYM	12
PIERŚ Z KACZKI PO PEKIŃSKU	14
PIECZONY SCHAB FASZEROWANY GRZYBAMI	16
SERNIK BROWNIE Z MANGO	17



TRADYCJA Z NUTĄ ZASKOCZENIA

ŚLEDZIE NA OSTRO Z SUSZONYMI POMIDORAMI



4 porcje



20 minut



pikantne

SKŁADNIKI

- 1 łyżka **Pasty z chili** House of Asia
- 3 łyżki **Musztardy starofrancuskiej** Dijon
- 2 łyżki ogórka kiszzonego pokrojonego w kostkę
- 8-10 filetów śledziowych Matias w solance
- 6-8 suszonych pomidorów pokrojonych w paseczki i 1 łyżka oliwy z zalewy
- 2 średnie szalotki pokrojone w piórka
- 2 łyżki szczypiorku drobno pokrojonego
- Pieprz do smaku
- Woda z cytryną do namoczenia śledzi

PRZYGOTOWANIE

1. Śledzie mocz w wodzie z cytryną przez około godzinę, następnie wyjmij i osusz ręcznikiem papierowym, pokrój na średniej wielkości kawałki i przełóż do szerokiej miski. Dodaj szalotkę, pomidory, ogórki, musztardę, pastę chili, dopraw pieprzem i całość wymieszaj.
2. Pod koniec dodaj szczypiorek oraz oliwę z suszonych pomidorów, ponownie wymieszaj i odstaw na minimum 2 godziny, aby smaki się przegryzły (najlepiej na noc).



WYJĄTKOWY I PIKANTNY

TATAR ZE ŚLEDZIA Z MARYNOWANYM JALAPENO



4 porcje



15 minut



pikantne

SKŁADNIKI

- 1 łyżka drobno pokrojonej **Papryki Jalapeno zielonej krojonej Casa de Mexico**
- 3 łyżki ogórka pokrojonego w kostkę
- 200 g marynowanych filetów śledziowych
- 1 cebula pokrojona w drobną kostkę
- 1 łyżka posiekanej kolendry
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- Pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

1. Filety odsącz, osusz na papierowym ręczniku i pokrój w kostkę 1x1 cm, przełóż do miski, dodaj ogórka, kolendrę, jalapeno oraz oliwę, całość delikatnie wymieszaj.
2. Cebulę sparz wrzątkiem i wystudź, następnie dodaj do śledzi, dopraw pieprzem, wymieszaj.





PRZEPYSZNY I SYCĄCY

PASZTET Z CZARNEJ FASOLI

 4 porcje  20 minut  łagodne

SKŁADNIKI

- 50 g **Panierki Panko** House of Asia
- 30 g **Grzybów słomkowych** House of Asia
- 2 łyżeczki **Pasty z czosnku** House of Asia lub 2 drobno posiekane ząbki czosnku
- 2 puszkki **Czarnej fasoli** Casa de Mexico
- 2 cebule drobno posiekane
- 3 jajka
- 100 g odcisniętej i posiekanej kiszzonej kapusty
- 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1/2 łyżeczki majeranku
- Sól i pieprz do smaku
- Olej do smażenia
- Odrobina masła do wysmarowania formy
- 100 g wody

PRZYGOTOWANIE

1. Panko zmixuj w blenderze. Na oleju podsmaż cebule, pastę z czosnku i kiszoną kapustę, podlej wodą i duś przez około 10 minut, aż woda całkowicie odparuje. Grzyby pokrój w drobną kostkę, dodaj do kapusty i smaż całość kilka minut.
2. Fasolę zmixuj z jajkami i odrobiną wody, dodaj do kapusty z grzybami, wymieszaj, na końcu dopraw gałką muszkatołową, majerankiem oraz solą i pieprzem.
3. Formę do pieczenia wysmaruj masłem i oprósz panierką Panko. Przygotowaną masę przełóż do formy. Piecz 40-50 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C (ustawionym na termoobiegu). Po upieczeniu zostaw w formie do ostudzenia.
4. Paszтет podawaj na ciepło lub zimno z sosami lub warzywnymi konfiturami.





TRADYCYJNA I AROMATYCZNA

AZJATYCKA RYBA PO GRECKU



4 porcje



35 minut



pikantne

SKŁADNIKI

- 2 łyżki **Pasty Miso** House of Asia
- 230 g **Sosu do Taco** Casa de Mexico lub passaty pomidorowej
- 600 g filetu z dorsza lub mintaja pokrojonego w około 3 cm kawałki
- 1 średnia marchewka
- 1 średnia pietruszka
- 1 mały seler
- 2 średnie cebule
- Mąka do smażenia
- Oliwa z oliwek do smażenia
- Sól, pieprz do smaku
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE

1. Pastę Miso zmieszaj z niewielką ilością wody i posmaruj nią rybę, dopraw delikatnie solą, pieprzem, następnie obtocz w mące i usmaż na rumiany kolor. Przelóż rybę na papier i odsącz z nadmiaru tłuszczu, gdy ostygnie przelóż do półmiska.
2. Marchewkę, pietruszkę, cebulę oraz selera obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Rozgrzej oliwę w rondlu, przelóż warzywa, następnie dodaj sól, pieprz i delikatnie podsmaż, aż się zrumienią. Gdy będą już miękkie dodaj sos do taco. W razie potrzeby dopraw jeszcze solą i pieprzem.
3. Gorące warzywa przelóż na półmisek z usmażoną wcześniej rybą. Pozostaw do wystudzenia. Podawaj z natką pietruszki.



ZASKAKUJĄCE POŁĄCZENIE

ŚLEDZIE NA OSTRO W TORTILLI



2 porcje



15 minut



pikantne

SKŁADNIKI

- 2-3 **Tortilla Wraps** Casa de Mexico
- 2 łyżeczki **Papryki Jalapeno czerwonej krojonej** Casa de Mexico
- 3 łyżki **Greckich oliwek mieszanych marynowanych** Gaea pokrojonych na pół
- 3 łyżki **Musztardy starofrancuskiej** Dijon
- 4 solone filety śledziowe
- 1/2 ogórka zielonego wydrążonego i pokrojonego w długie, cienkie paski
- 1 czerwona cebula pokrojona w piórka
- Garść liści rukoli
- Sok z 1/2 limonki
- 2 łyżeczki posiekanego szczypiorku
- 1 łyżka majonezu
- Pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

1. Filety dokładnie odsącz papierowym ręcznikiem. Do miski przełóż szczypiorek, jalapeno, oliwki, cebule, liście rukoli oraz ogórka. Połącz ze sobą sok z limonki, majonez oraz musztardę, i dodaj do miski z warzywami, całość dopraw do smaku pieprzem, wymieszaj.
2. Placki tortilli podgrzej na suchej patelni, gdy wystygną nałóż jeden filet ze śledzia, dodaj przygotowany farsz i zwiń ciasno tortillę w rulon. Wstaw do lodówki na godzinę przed podaniem. Tortille podawaj pokrojone na 3-4 cm kawałki.





Z AZJATYCKIM TWISTEM

ZUPA GRZYBOWA Z GRZYBAMI SHIITAKE



4 porcje



35 minut



lekko pikantne

SKŁADNIKI

- 60 g **Grzybów Shiitake suszonych** House of Asia
- 1/2 opakowania **Makaronu Mie gniazda** House of Asia
- 1 łyżeczka **Pasty z czosnku** House of Asia lub 2-3 ząbki czosnku drobno posiekane
- 1-2 łyżki **Sosu sojowego grzybowego** House of Asia do smaku
- 1 łyżka **Pasty Miso** House of Asia
- 500 ml bulionu warzywnego
- 1 cebula pokrojona w kostkę
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Pieprz czarny do smaku
- 4 łyżki posiekanego szczypiorku

PRZYGOTOWANIE

1. Grzyby Shiitake namocz w zimnej wodzie, następnie zagotuj, wystudź i pokrój w paski.
2. Do garnka wlej oliwę, podsmaż pastę Miso z pastą z czosnku, cebulą, dodaj grzyby i wymieszaj. Następnie wlej bulion, grzybowy sos sojowy i gotuj na średnim ogniu przez 15-20 minut.
3. Makaron przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
4. Gotową zupę dopraw pieprzem, podawaj z makaronem oraz świeżym szczypiorkiem.





BOGATY SMAK

CZERWONY BARSZCZ Z GRZYBAMI SHIITAKE



4 porcje



20 minut



lekkie pikantne

SKŁADNIKI

- 60 g **Grzybów Shiitake suszonych** House of Asia
- 3-4 łyżki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 4 łyżki **Octu ryżowego** House of Asia
- 2-3 ząbki czosnku pokrojonego na pół
- 2 l wody
- 2 kg buraków
- 1 średni seler
- 2 jabłka (najlepiej kwaśne)
- 2 cebule przekrojone na pół
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 4 liście laurowe
- 10 ziaren pieprzu czarnego
- 2 goździki
- 2 łyżki suszonego majeranku
- Sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

1. Do garnka wlej 2 l wody, dodaj suszone grzyby Shiitake, cebulę oraz czosnek, doprowadź do wrzenia i gotuj na małym ogniu przez około 20 minut. Następnie dodaj do wywaru liście laurowe, ziele angielskie i pieprz w ziarnach, gotuj 30-40 minut.
2. Buraki oraz seler obierz ze skórki, pokrój w cienkie półplasty, następnie jabłka (razem ze skórką) pokrój również w cienkie plastry i przełóż wszystko do garnka z grzybami, zagotuj. Dodaj ocet, goździki i gotuj na minimalnym ogniu przez kolejne 30 minut. Pod koniec dodaj majeranek oraz sos sojowy.
3. Przed podaniem barszcz przecedź, wyjmij grzyby, pokrój w plasterki, wrzuc z powrotem i całość podgrzej. Spróbuj i w razie potrzeby dopraw jeszcze solą i pieprzem.
4. Barszcz najlepiej smakuje podany z pierogami, uszkami lub krokietami z kapustą.

TIP:

Barszcz najlepiej ugotować dzień przed podaniem.



PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI SHIITAKE



6 porcji



30 minut



lekkie pikantne

SKŁADNIKI

- 100 g **Grzybów Shiitake suszonych** House of Asia
 - 2-3 łyżki **Sosu sojowego grzybowego** House of Asia
 - 1 kg kiszzonej kapusty
 - 1 marchewka
 - 1 pietruszka
 - 6 cebul pokrojonych w kostkę
 - 60 ml oleju lnianego
 - Sól, pieprz do smaku
 - Olej do smażenia
- Ciasto:
- 600 g mąki pszennej
 - 1/2 łyżeczki soli
 - 50 g miękkiego masła
 - 400 ml wrzącej wody



PRZYGOTOWANIE

1. Grzyby zalej zimną wodą i odstaw na noc. Następnego dnia zagotuj w garnku, dodaj obraną marchewkę, pietruszkę i gotuj, aż warzywa będą miękkie. Pod koniec dopraw solą i pieprzem.
2. Kapustę gotuj w 300 ml osolonej wody przez 45 minut, wystudź i odcisnij.
3. Grzyby, marchewkę i pietruszkę wyjmij z wody (pozostały wywar możesz wykorzystać np. do zupy grzybowej) i razem z kapustą zmiel w maszynce do mięsa o dużych oczkach lub posiekaj.
4. Na patelni rozgrzej olej, zeszklij 3 cebule i dodaj do reszty warzyw. Całość wymieszaj, dopraw solą, pieprzem i grzybowym sosem sojowym.
5. Mąkę przesiej przez sitko i przełóż do miski, dodaj sól. Masło stopniowo dodawaj do mąki, mieszając wszystkimi łyżkami. Gdy ciasto nabierze jednolitej konsystencji przełóż je na blat podsypany mąką i zagniatą przez 10 minut, aż będzie gładkie i miękkie. Następnie przełóż do miski, szczelnie przykryj i odstaw na 30 minut.
6. Ciasto podziel na 4 części i kolejno wałkuj na cienkie placki. Szklanką wytnij kółeczka, na środek nałóż farsz, złóż na pół i zlep brzegi. Gotuj we wrzącej wodzie przez około 3 minuty, a w międzyczasie zeszklij na oleju lnianym pozostałe 3 cebule. Gotowe pierogi podawaj z cebulką.

CHRUPIĄCY I ZASKAKUJĄCY

DORSZ W PANKO ZE SZPINAKIEM



4 porcje



45 minut



lekkie pikantne

SKŁADNIKI

- 200 g **Panierki Panko** House of Asia
- 2 łyżeczki **Pasty z czosnku** House of Asia lub 2 posiekane ząbki czosnku
- 15 g **Pasty Miso** House of Asia
- 50 ml **Mleczka kokosowego 23-26%** Kara
- 600 g filetu z dorsza
- 2 jajka
- 100 g mąki pszennej
- 200 g liści szpinaku
- 10 pomidorków cherry przekrojonych na pół
- 500 ml oleju
- Sól i pieprz do smaku
- Szczypta cukru

PRZYGOTOWANIE

1. Rybę oprósz solą, pieprzem i cukrem, następnie obtocz w mące, roztrzepanych jajkach i w Panko. Usmaż na głębokim tłuszczu na rumiany kolor.
2. Na drugiej patelni na oleju podsmaż pastę z czosnku, następnie dodaj mleczko kokosowe, pastę Miso i całość doprowadź do wrzenia. Dodaj szpinak, pomidorki, delikatnie wszystko wymieszaj, dopraw pieprzem i podawaj z usmażoną wcześniej rybą.





BEZKONKURENCYJNY AROMAT

PIERŚ Z KACZKI W SOSIE POMARAŃCZOWYM



2 porcje



15 minut



lekkie pikantne

SKŁADNIKI

- 2 łyżki uprażonego **Sezamu Białego** House of Asia
- 2 piersi z kaczki

Marynata:

- 3 łyżki **Sosu Sojowego Grzybowego** House of Asia
- 1 łyżeczka **Pasty z imbiru** House of Asia lub 2 cm startego korzenia imbiru
- 1 łyżeczka **Przyprawy do kuchni chińskiej lub japońskiej** House of Asia
- 2 łyżki posiekanej kolendry
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Sos:

- 1 łyżeczka **Pasty z imbiru** House of Asia lub 2 cm startego korzenia imbiru
- 1 łyżka miodu
- 1 pomarańcza pokrojona w cząstki (bez błonek)
- 250 ml świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy
- 1 mała cebula pokrojona w kostkę
- 1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej wymieszana z odrobiną wody



PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj ze sobą składniki marynaty. Skórę piersi ponacinaj w kratkę, a drugą stronę natrzyj przygotowaną marynatą, odstaw do lodówki na kilka godzin.
2. Mięso połóż na suchej patelni skórą do dołu, smaż na średnim ogniu do uzyskania złotego koloru, przełóż na drugą stronę, smaż kolejne kilka minut i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C na 6-8 minut. Wyjmij i pozostaw na 5-6 minut. (Soki wytopione ze smażenia i pieczenia odstaw).
3. Przygotuj sos: w rondelku podgrzej miód, dodaj cebulę, pastę z imbiru i smaż 2-3 minuty. Następnie dodaj soki pozostałe z pieczenia mięsa i wyciśnięty sok z pomarańczy. Całość gotuj 5 minut i dodaj cząstki z pomarańczy. Na koniec zagęść skrobią ziemniaczaną.
4. Pierś pokrój w plastry, polej przygotowanym sosem i udekoruj sezamem.



NIEZASTĄPIONA NA ŚWIĘTA

PIERŚ Z KACZKI



2 porcje



25 minut



lekko pikantne

PO PEKIŃSKU Z SAŁATKĄ Z BURAKÓW

SKŁADNIKI

- 6 łyżek **Sosu do kaczki po pekińsku** House of Asia
- 1 łyżka **Sezamu Białego** House of Asia
- 2 łyżeczki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 1 pierś z kaczki
- Dymka pokrojona w słupki do dekoracji
- Sól i pieprz do smaku

Salatka z buraków:

- 1 łyżka posiekanego **Młodego imbiru do sushi** House of Asia
- 1 ugotowany burak
- 1 czerwona cebula
- 4 cm białej części pora
- Kilka liści sałaty rzymskiej
- 1/2 marchewki
- 1 łyżka posiekanej kolendry
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki szczypiorku

PRZYGOTOWANIE

1. Pierś oczyścić z błon, natnij delikatnie w kratkę, zamarynuj w sosie sojowym, soli, pieprzu i ułóż na suchej, zimnej patelni skórą do dołu. Wytapiaj tłuszcz na średnim ogniu przez 7-8 minut, aż skóra stanie się rumiana. Przewróć mięso i obsmaż je z drugiej strony.
2. Następnie pierś posmaruj 2-3 łyżkami sosu do kaczki po pekińsku. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C na 6-8 minut. Wyjmij i odstaw na kilka minut.
3. Warzywa na sałatkę pokrój, wymieszaj i dopraw do smaku oliwą, imbirem, kolendrą oraz szczypiorkiem.
4. Wystudzoną pierś z kaczki pokrój w plastry. Talerz posmaruj delikatnie pozostałym sosem do kaczki po pekińsku, ułóż sałatkę, a na wierzch wyłóż plastry kaczki, całość posyp sezamem oraz dymką.





Z NUTĄ AZJI

PIECZONY SCHAB FASZEROWNY GRZYBAMI



6 porcji



30 minut



lekko pikantne

SKŁADNIKI

- 2 łyżeczki **Pasty z czosnku** House of Asia lub 2-3 posiekane ząbki
- 2 puszki **Grzybów Shiitake w zalewie** House of Asia
- 1/2 łyżeczki uprażonego wcześniej **Sezamu Białego** House of Asia
- 1 łyżka **Marynaty do mięsa wieprzowego Gochujang bulgogi BBQ** O'Food
- 1 kg schabu środkowego
- 2 cebule drobno pokrojone
- 3 łyżki oleju
- 2 łyżki drobno pokrojonego szczypiorku
- 1 żółtko

Marynata:

- 2 łyżki **Sosu ostrygowego** House of Asia
- 2 łyżki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- Pieprz czarny do smaku

Sos:

- 150 ml **Sosu Teriyaki** House of Asia
- 100 ml wody



PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj w misce składniki marynaty i przełóż do niej schab, odstaw do lodówki na min. godzinę.
2. Grzyby przepłucz pod wodą, pokrój w drobną kostkę i podsmaż na oleju z cebulą, pastą z czosnku, pod koniec dodaj marynatę gochujang, 1 łyżkę szczypiorku, żółtko, całość wymieszaj i przełóż do rękawa cukierniczego.
3. Długim, cienkim i ostrym nożem przekłuj schab wzdłuż przez środek i napełnij grzybowym farszem, nadmiar odłóż. Następnie obsmaż mięso z każdej strony na rumiany kolor, wstaw do piekarnika rozgrzanego do 160°C na około 60 minut.
4. Przygotuj sos: do rondla wlej sos Teriyaki, wodę, pozostałość farszu i doprowadź do wrzenia.
5. Mięso wyjmij z piekarnika, pokrój w plastry, polej sosem i posyp szczypiorkiem oraz sezamem.



MOCNO CZEKOLADOWY

SERNIK BROWNIE Z MANGO



8 porcji



15 minut
+ pieczenie



łagodne

PRZEPIS OD:



@JAKJALUBIEJESC

SKŁADNIKI

Brownie:

- 100 g mąki
- 150 g masła
- 200 g cukru
- 3 jajka o temp. pokojowej
- 180 g gorzkiej czekolady drobno posiekanej
- Szczypta soli

Kopczyki mango:

- Pół puszki **Pulpy z mango Alphonso** bez dodatku cukru QF Quality Food
- 125 g czyli 1/2 kostki półtłustego twarogu
- Sok z cytryny
- 1 łyżka skrobi ziemniaczanej
- 1 jajko

PRZYGOTOWANIE

1. Masło roztop w rondelku i zdejmij z ognia. Dodaj czekoladę i wymierzaj do rozpuszczenia. Zostaw do wystygnięcia.
2. Do miski wbij jajka, dodaj sól i cukier. Ubij do puszystej i jasnej konsystencji kilka minut. Kolejno wlej roztopioną czekoladę z masłem, a także przesianą mąkę. Wymieszaj powoli do połączenia wszystkich składników.
3. Blaszkę (u mnie wymiary to 32 na 24, ale jeśli jest mniejsza to lepiej, bo ciasto wyjdzie wyższe) natłuść i wyłóż papierem.
4. Wszystkie składniki na mango kopczyki zmiksuj. Na blaszkę wylej czekoladową warstwę i łyżką zrób wgłębienia. Na to wylej serową warstwę mango i opcjonalnie na wierzchu pokrusz odrobinę czekolady.
5. Włóż do nagrzanego piekarnika — termoobiegi 185°C na około 35 minut.
6. Upieczone wyjmij i ostudź. Im więcej zakalcowatej masy, tym lepiej. Po pokrojeniu na kawałki możesz każdy udekorować resztą pulpy z mango, smarując ją na wierzchu.



SKLEPY

NASZE PRODUKTY ZNAJDZIESZ W NAJWIĘKSZYCH SIECIACH
W POLSCE ORAZ SKLEPACH ONLINE

