



15
DARMOWYCH
PRZEPISÓW

PRZEPISY KUCHNI JAPONSKIEJ



SPIS TREŚCI

JAK PRZYGOTOWAĆ RYŻ DO SUSHI?	3
ZUPA MISO Z GRZYBAMI SHIITAKE	4
NIGIRI Z ŁOSOSIEM	5
HOSOMAKI Z ŁOSOSIEM	6
SALATKA Z WAKAME I RZODKIEWKĄ	7
FUTOMAKI Z PIECZONYM ŁOSOSIEM	8
CALIFORNIA MAKI Z AWOKADO I SURIMI	9
CALIFORNIA MAKI Z KREWETKĄ W TEMPUTRZE	11
FUTOMAKI W OMLECIE TAMAGO	12
KABURAMAKI SUSHI Z ŁOSOSIEM, TYKWĄ I AWOKADO	14
MAKI Z ŁOSOSIEM ZE SZCZYPIOREM	16
TEMPURA MAKI Z TOFU	17
RAMEN Z BOCZKIEM I GRZYBAMI SŁOMKOWYMI	17
PIEROŻKI GYOZA Z MIĘSEM	17
CHRUPIĄCY KURCZAK W TEMPURZE	17





POZNAJ IDEALNE PROPORCJE

RYŻ DO SUSHI

JAK PRZYGOTOWAĆ?



SKŁADNIKI

- 500 g **Ryżu do sushi**
House of Asia
- 200 ml **Sos do ryżu do sushi**
House of Asia
- Woda

TIP:

- Ryż przygotuj zawsze godzinę przed przygotowaniem sushi.
- Nie płucz ryż w sitku lejąc i marnując wodę. Lepszym sposobem jest wypłukanie ryżu w misce z sitkiem.
- Pamiętaj aby przed nałożeniem ryżu na liście Nori, ryż dobrze wystudzić. Dzięki temu liście Nori nie staną się gumowate i ciągnące podczas jedzenia.

PRZYGOTOWANIE

1. Na brzegu dużej, głębokiej miski postaw sito. Wsyp ryż i zalej go zimną wodą, aż do przykrycia. Płucz go, obracając dłoń. Czynność powtórz do momentu aż woda, w której płuczysz ryż będzie przejrzysta.
2. Do garnka wsyp oplukany ryż w proporcji (1 szklanka ryżu na 1 szklankę wody).
3. Ugotuj ryż pod przykryciem na małym ogniu przez około 10 minut.
4. Odstaw ryż na 10-15 minut nie zdejmując przykrywkę tak, aby pochłonął on całkowicie wodę.
5. Do miski wsyp oplukany ryż w odmierzonych za pomocą naczynia (np. szklanki) porcjach.
6. Na 1 szklankę ryżu dodaj 3 łyżki sosu do sushi, następnie wymieszaj składniki.
7. Odstaw ryż do wystygnięcia i przygotuj swoje ulubione sushi.





POŻYWNA I SZYBKA

ZUPA MISO Z TOFU I WAKAME



2 porcje



20 minut



lekko pikantne

SKŁADNIKI

- 6 **Grzybów Shiitake** House of Asia
- 5 saszetek **Pasty Miso** House of Asia
- 110 g **Makaronu Ramen** House of Asia
- 2 łyżeczki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 1 łyżeczka **Oleju z prażonego sezamu** House of Asia
- 10 g **Wodorostów Wakame** House of Asia
- 1 łyżeczka **Pasty z imbiru** House of Asia lub 1 cm korzenia imbiru drobno posiekanego
- 2 łyżeczki **Pasty z czosnku** House of Asia lub 2 ząbki czosnku drobno posiekane
- 50 g tofu pokrojonego w kostkę
- 1 mała cebula pokrojona w drobną kostkę
- 1/2 marchewki pokrojonej w kostkę
- 2 łyżeczki oleju do smażenia
- 500 ml wody
- Szczypior do ozdoby

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron i wodorosty przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Grzyby shiitake mocz w ciepłej wodzie, aż będą miękkie i pokrój je w plastry.
3. W garnku rozgrzej olej, podsmaż przez minutę cebulę, pastę z czosnku, pastę z imbiru, marchewkę i grzyby.
4. Zalej wszystko wodą, dodaj sos sojowy i tofu. Gotuj przez 7 minut, pod koniec wlej olej sezamowy, dodaj miso i gotuj chwilę, aż pasta się rozpuści.
5. Wyłóż w miskach makaron, wakame, zalej zupą miso.
6. Danie udekoruj szczypiorem.





NAJŁATWIEJSZY RODZAJ SUSHI

NIGIRI Z ŁOSOSIEM



SKŁADNIKI

- 400 g **Ryżu do sushi**
House of Asia
- 1 łyżeczka **Pasty Wasabi**
House of Asia
- 100 g surowego łososa

Do podania:

- **Sos sojowy do sushi Premium**
House of Asia
- **Młody imbir do sushi różowy**
lub biały House of Asia
- **Pasta Wasabi** House of Asia

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż przygotuj zgodnie z instrukcją (patrz przepis **strona 3**).
2. Łososa pokrój w cienkie plastry o wymiarach około 3x4 cm.
3. Zwilż dłonie i uformuj z ryżu małe łódeczki/łezki o płaskiej podstawie i wypukłym grzbiecie. Grzbiety z ryżu posmaruj cienką warstwą pasty wasabi i układaj na nich kawałki łososa.
4. Gotowe nigiri podawaj z sosem sojowym, wasabi oraz marynowanym imbirem.





PROSTE I SMACZNE

HOSOMAKI Z ŁOSOSIEM



SKŁADNIKI

- 1 **Liść Nori alg morskich**
House of Asia
- 60 g **Ryżu do sushi**
House of Asia
- 1/2 łyżeczki **Pasty Wasabi**
House of Asia
- 1/2 łyżeczki **Sezamu białego**
House of Asia
- 50 g surowego łososia
pokrojonego w paski

Do podania:

- **Sos sojowy do sushi Premium**
House of Asia
- **Młody imbir do sushi różowy**
lub **biały** House of Asia
- **Pasta Wasabi** House of Asia

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż przygotuj zgodnie z instrukcją (patrz przepis **strona 3**).
2. Matę bambusową owiń folią spożywczą. Liść nori przekrój na pół i połóż na macie błyszczącą stroną do dołu.
3. Następnie rozłóż ryż zostawiając od góry około 2 centymetry marginesu.
4. Ryż posmaruj odrobiną wasabi, posyp sezamem i ułóż łososia.
5. Margines zwilż lekko wodą i zwiń rolkę.
6. Sushi pokrój na kawałki i podawaj z sosem sojowym, imbirem oraz wasabi.



IDEALNA NA PRZYSTAWKĘ

SAŁATKA Z WAKAME I RZODKIEWKĄ



SKŁADNIKI

- 1 opakowanie **Wodorostów Wakame**
House of Asia
- 3 łyżki prażonego **Sezamu białego**
House of Asia
- 1 średni ogórek obrany
- 5 rzodkiewek pokrojonych
w cienkie paski
- 1 mały pęczek kolendry

Dressing:

- 2 łyżki **Octu ryżowego**
House of Asia
- 1 łyżeczka **Oleju sezamowego**
House of Asia
- 1 łyżeczka cukru brązowego
- 1/2 łyżeczka soli

PRZYGOTOWANIE

1. Wodorosty wakame przygotuj według instrukcji na opakowaniu. Następnie odcedź je i pokrój na mniejsze kawałki.
2. Ogórka przekrój na cztery części, a następnie wydrąż z niego miąższ. Twardą część pokrój w cienkie paski, delikatnie posól i odłóż do sitka.
3. W miseczce wymieszaj wszystkie składniki dressingu tak, aby cukier oraz sól całkowicie się rozpuściły.
4. Do miski przełóż wodorosty wakame, dodaj ogórka oraz rzodkiewkę, a następnie posyp sezamem i polej całość dressingiem.



TRĘŚCIWE I PYSZNE

FUTOMAKI Z PIECZONYM ŁOSOSIEM



1 porcja



15 minut



lekko pikantne

SKŁADNIKI

- 120 g **Ryżu do sushi**
House of Asia
- 1 **Liść Nori alg morskich**
House of Asia
- 1 łyżeczka **Sosu Sriracha**
House of Asia
- 20 g łososia pokrojonego
w długie paski
- 2 łyżki majonezu
- 5 g cukru
- Liść sałaty karbowanej
- 1/2 zielonego ogórka pokrojonego
w cienkie długie paski

Do podania:

- **Pasta Wasabi** House of Asia
- **Sos sojowy do sushi Premium**
House of Asia
- **Młody imbir do sushi różowy**
lub **biały** House of Asia

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż przygotuj zgodnie z instrukcją (patrz przepis **strona 3**).
2. Matę bambusową owiń folią spożywczą, a majonez wymieszaj z sosem sriracha i cukrem.
3. Łososia piecz około 10 minut w temperaturze 180°C.
4. Arkusz norii połóż na macie błyszcząca stroną do dołu. Nałóż ryż, tak aby od góry pozostał margines około 1,5 centymetra. Ryż posmaruj przygotowanym sosem, ułóż sałatę, ogórka oraz łososia.
5. Margines zwilż lekko wodą i zwiń rolkę.
6. Sushi pokrój na kawałki i podawaj z sosem sojowym, imbirem oraz wasabi.





KOLOROWE I SMAKOWITE

CALIFORNIA MAKI Z AWOKADO I SURIMI



4 porcja



60 minut



łagodne

SKŁADNIKI

- 250 g **Ryżu do sushi** House of Asia
- 4 **Liście Nori alg morskich** House of Asia
- 1/2 łyżeczki **Sezamu czarnego** House of Asia
- 1/2 łyżeczki **Sezamu białego** House of Asia
- 4 paski **Rzodkwi marynowanej Daikon** House of Asia
- 8 paluszków surimi
- 1 awokado pokrojone w paski
- Kilka liści sałaty karbowanej
- Kilka gałązek szczypioru

Do podania:

- **Pasta Wasabi** House of Asia
- **Sos sojowy do sushi Premium** House of Asia
- **Młody imbir do sushi różowy** lub **biały** House of Asia

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż przygotuj zgodnie z instrukcją (patrz przepis **strona 3**).
2. Matę bambusową owiń folią spożywczą. Liść nori połóż na macie błyszczącą stroną do dołu i rozłóż na nim ryż zostawiając około 2 centymetry marginesu z jednej strony.
3. Ryż posyp białym i czarnym sezamem, a następnie odwróć na drugą stronę tak, aby ryż dotykał maty, a nori było na wierzchu.
4. Na nori utóż sałatę, szczypior, awokado, surimi oraz diakona, następnie pozostawiony margines zwilż lekko wodą i zwiń rolkę.
5. Sushi pokrój na 6 kawałków i podawaj z sosem sojowym, pastą wasabi i imbirem.





CHRUPIĄCE I DELIKATNE

CALIFORNIA MAKI Z KREWETKĄ W TEMPUTRZE



1 porcja



15 minut



lekko pikantne

SKŁADNIKI

- 120 g **Ryżu do sushi**
House of Asia
- 1 **Liść Nori alg morskich**
House of Asia
- 1/2 łyżeczki **Sezamu czarnego**
House of Asia
- 1/2 łyżeczki **Sezamu białego**
House of Asia
- 1/2 opakowania **Mieszanki do tempury** House of Asia
- 4 krewetki 16/20
- Ulubione warzywa pocięte w słupki, np. marchewka, wydrążony ogórek lub awokado w plastrach
- 1 łyżka majonezu
- Olej do smażenia

Do podania:

- **Pasta Wasabi** House of Asia
- **Sos Teriyaki, Sos Unagi**
lub **Słodki sos sojowy**
House of Asia
- **Sos sojowy do sushi Premium**
House of Asia
- **Młody imbir do sushi różowy**
lub **biały** House of Asia



PRZYGOTOWANIE

1. Ryż przygotuj zgodnie z instrukcją (patrz przepis **strona 3**).
2. W garnku rozgrzej olej. Ciasto na tempurę przygotuj według wskazówek na opakowaniu. Obrane krewetki nabijaj na wykałaczki, aby się wyprostowały, następnie zanurz w tempurze i smaż, aż się zarumienią. Odsącz na ręczniku papierowym z nadmiaru tłuszczu.
3. Matę bambusową owiń folią spożywczą. Liść nori połóż na macie błyszczącą stroną do dołu i rozłóż na nim ryż zostawiając około 2 centymetry marginesu z jednej strony.
4. Ryż posyp białym i czarnym sezamem, a następnie odwróć na drugą stronę tak, aby ryż dotykał maty, a nori było na wierzchu.
5. Nori wzdłuż, na środku posmaruj majonezem, ułóż warzywa, krewetkę, następnie pozostawiony margines zwilż lekko wodą i zwiń rolkę.
6. Sushi pokrój na kawałki i podawaj z sosami według preferencji, imbirem oraz wasabi.



ZASKAKUJĄCO PYSZNE

FUTOMAKI W OMLECIE TAMAGO



1 porcja



15 minut



łagodne

SKŁADNIKI

- 120 g **Ryżu do sushi** House of Asia
- 1/2 łyżeczki **Pasty Wasabi** House of Asia
- 20 g łososia pokrojonego w długie pasy
- 1 łyżka serka śmietankowego
- 1/2 awokado pokrojonego w paski
- 1/2 ogórka wydrążonego i pokrojonego w długie paski

Do podania:

- **Pasta Wasabi** House of Asia
- **Sos Teriyaki** lub **Słodki sos sojowy** House of Asia
- **Sos sojowy do sushi Premium** House of Asia
- **Młody imbir do sushi różowy** lub **biały** House of Asia

Omlet Tamago:

- 3 łyżki **Sosu Mirin** House of Asia
- 1 łyżka **Sosu sojowego** House of Asia
- 3 jajka
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego



PRZYGOTOWANIE

1. Ryż przygotuj zgodnie z instrukcją (patrz przepis **strona 3**).
2. Przygotuj omlet: do miski wbij jajka, mirin, sos sojowy i cukier, całość dokładnie wymieszaj.
3. Na rozgrzaną patelnię wlej zawartość miski i stopniowo zmniejszaj ogień, aby omlet powoli się ścinał, ale nie spalił się od spodu.
4. Gotowy omlet przytnij do wielkości liścia norii i umieść na macie bambusowej owiniętej folią spożywczą.
5. Na omlecie rozłóż ryż, wzdłuż na środku rozsmaruj serek i pastę wasabi, następnie wyłóż łososia, awokado i ogórka. Całość zawiń w rolkę.
6. Sushi pokrój na kawałki i podawaj z sosami według preferencji, imbirem oraz wasabi.



BOGATE W SKŁADNIKI

KABURAMAKI SUSHI

Z ŁOSOSIEM, TYKWĄ I AWOKADO



4 porcje



30 minut



łagodne

SKŁADNIKI

- 250 g **Ryżu do sushi** House of Asia
- 2 **Liście Nori alg morskich** House of Asia przekrojone na pół
- 4 paski **Kanpyo tykwy marynowanej** House of Asia
- 150-200 g świeżego łososia pokrojonego w szerokie cienkie plastry
- 1 dojrzałe awokado pokrojone w cienkie i szerokie plastry
- 4 paluszki surimi
- 75 g serka Philadelphia
- 1/2 ogórka wydrążonego i pokrojonego w długie słupki
- 1/2 marchewki pokrojonej w długie i cienkie słupki

Do podania:

- **Sos Teriyaki** House of Asia
- **Sos sojowy do sushi Premium** House of Asia
- **Młody imbir do sushi różowy** lub **biały** House of Asia
- **Pasta Wasabi** House of Asia

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż przygotuj zgodnie z instrukcją (patrz przepis **strona 3**).
2. Matę bambusową owiń folią spożywczą. Połowę liścia nori połóż na macie błyszczącą stroną do dołu i nałóż ryż rozciągając go na całym liściu, następnie odwróć ryżem do dołu.
3. Rozsmaruj serek, ułóż paluszką krabowego, ogórka, marchewkę oraz kanpyo i zwinij rolę. Następnie na wierzchu ułóż na przemian awokado i łososia.
4. Sushi pokrój na kawałki i podawaj z sosem sojowym, sosem teriyaki, pastą wasabi i imbirem.





PYSZNE I SZYBKIE

MAKI Z ŁOSOSIEM I SZCZYPIOREM



SKŁADNIKI

- 500 g **Ryżu do sushi**
House of Asia
- 4 **Liście Nori alg morskich**
House of Asia
- 200 g łososia pokrojonego
w grube paski
- 120 g serka Philadelphia
- 1 łyżka majonezu
- Kilka gałązek dymki

Do podania:

- **Sos sojowy do sushi Premium**
House of Asia
- **Młody imbir do sushi różowy**
lub **biały** House of Asia
- **Pasta Wasabi** House of Asia

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż przygotuj zgodnie z instrukcją (patrz przepis **strona 3**).
2. Matę bambusową owiń folią spożywczą, a serek philadelphia wymieszaj z majonezem.
3. Arkusz norii połóż na macie błyszcząca stroną do dołu. Nałóż ryż, tak aby od góry pozostał margines około 1,5 centymetra. Ryż posmaruj serkiem, ułóż łososia oraz dymkę.
4. Margines zwilż lekko wodą i zwiń rolkę.
5. Sushi pokrój na kawałki i podawaj z sosem sojowym, imbirem oraz wasabi.



CHRUPIĄCE I ZASKAKUJĄCE

TEMPURA MAKI Z TOFU



SKŁADNIKI

- 500 g **Ryżu do sushi** House of Asia
- 4 **Liście Nori alg morskich** House of Asia
- 50 g **Sosu Teriyaki** House of Asia
- 100 g **Panierki Panko** House of Asia
- 150 g **Mieszanki do tempury** House of Asia
- 100 g tofu pokrojonego w grube paski
- 50 g serka Philadelphia
- 60 g marchewki pokrojonej w długie słupki
- 10 g gałązek dymki
- 1/2 l oleju do smażenia

Do podania:

- **Słodki sojowy jasny** House of Asia
- **Pasta Wasabi** House of Asia
- **Młody imbir do sushi różowy** lub **biały** House of Asia

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż przygotuj zgodnie z instrukcją (patrz przepis **strona 3**).
2. Matę bambusową owiń folią spożywczą.
3. Tofu zamarynuj w sosie teriyaki i usmaż na oleju, na złoty kolor, a marchewkę zblanszuj.
4. Przygotuj tempurę zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
5. Rozłóż arkusz nori na macie błyszczącą stroną do dołu. Nałóż ryż na nori tak, aby od góry pozostało około 1,5 centymetra marginesu. Posmaruj ryż serkiem i ułóż tofu, marchewkę oraz dymkę. Margines zwilż lekko wodą, zwiń rolkę.
6. Gotową rolkę zanurz w tempurze, obtocz w panko i dwukrotnie smaź na głębokim oleju na złoty kolor, odsącz z tłuszczu na ręczniku papierowym.
7. Gotowe sushi pokrój i podawaj z sosem sojowym, wasabi oraz marynowanym imbirem.





AROMATYCZNY I SYCĄCY

RAMEN Z BOCZKIEM I GRZYBAMI SŁONKOWYMI



SKŁADNIKI

- 150 g **Makaronu Ramen**
House of Asia
- 425 g **Grzybów słonkowych**
House of Asia
- 3 łyżki **Sosu sojowego jasnego**
House of Asia
- 1 łyżeczka **Pasty z imbiru**
House of Asia lub 1 łyżeczka
startego imbiru
- 1/2 łyżeczki cukru
- 500 ml bulionu drobiowego
- 60 g boczku wędzonego
- 1 jajko
- 2 łyżki posiekanej dymki

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron przygotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Jajko gotuj w osolonej wodzie przez 4-5 minut od momentu wrzenia.
Boczek pokrój w plastry około 1 cm i usmaż na rumiano-brązowy kolor.
3. Bulion drobiowy przelej do garnka, dopraw sosem sojowym oraz cukrem i pastą z imbiru, zagotuj.
4. Ugotowany makaron przełóż do misek, dodaj przekrojone na pół jajko, dymkę, grzyby oraz boczek i zalej gorącym bulionem.





DELIKATNE I WYBORNE

PIEROŻKI GYOZA Z MIĘSEM



4 porcji



30 minut



lekko pikantne

SKŁADNIKI

- 100 ml **Sosu śliwkowego**
Ros Thai Thai
- 1 łyżeczka **Pasty z czosnku**
House of Asia lub 2-3 ząbki drobno posiekane
- 1 łyżeczka **Pasty z imbiru**
House of Asia lub 2 łyżeczki startego świeżego korzenia
- 1-2 łyżki **Sosu sojowego jasnego**
House of Asia
- 400 g mięsa mielonego z indyka
- 1 opakowanie ciasta na pierożki Gyoza
- 1 cebula pokrojona w kostkę
- 1 posiekany pęczek szczypiorku
- 2 łyżki posiekanych listków kolendry

PRZYGOTOWANIE

1. Mięso przełóż do miski i wymieszaj z cebulą, szczypiorkiem, pastą z czosnku, pastą z imbiru, następnie dopraw do smaku sosem sojowym i odstaw do lodówki na 15 minut.
2. Ciasto rozwałkuj i powycinaj szklanką kółka, następnie na każdy kawałek nałóż farsz i zlep.
3. Pierożki gotuj na parze przez 10 minut.
4. Sos śliwkowy przelej do miseczek i podawaj z gotowymi pierożkami, posypanymi liśćmi kolendry.

TIP:

Jeśli lubisz nutę ostrości, dodaj do mięsa łyżeczkę Pasty z chili House of Asia.



CHRUPIĄCY I SOCZYSTY

CHRUPIĄCY KURCZAK W TEMPURZE



SKŁADNIKI

- 100 g **Mieszanki do tempury** House of Asia
- 2 łyżki **Sosu ostrygowego** House of Asia
- 300 g kurczaka pokrój w paski o grubości 2 cm
- 2 jajka
- 50 g mąki
- Sól i pieprz do marynaty
- 1 l oleju do smażenia

Do podania:

- **Sos Sriracha** House of Asia

PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka zamarynuj w sosie ostrygowym z dodatkiem pieprzu i soli, odstaw na 15 minut.
2. Rozbij jajka i wymieszaj z 2 łyżkami wody, rozrzuć dokładnie do otrzymania jednolitej masy.
3. Kurczaka najpierw obtocz w mące, następnie jajku i na koniec w panierce do tempury.
4. Smaż na głębokim oleju w temperaturze 170°C do uzyskania złotego koloru panierki.
5. Podawaj z sosem Sriracha.



SKLEPY

NASZE PRODUKTY ZNAJDZIESZ W NAJWIĘKSZYCH SIECIACH
W POLSCE ORAZ SKLEPACH ONLINE

