



ŚWIĘTUJ Z NAMI CHIŃSKI NOWY ROK

15
DARMOWYCH
PRZEPISÓW



SPIS TREŚCI

KURCZAK SATAY Z SOSEM ORZECHOWYM	3
SKRZYDEŁKA Z KURCZAKA Z CHUTNEYEM MANGO	4
SUKIYAKI - KULKI MIĘSNE	5
KREWETKI SMAŻONE Z CHORIZO I PASTĄ KIMCHI	6
STEK Z TUŃCZYKA Z SEZAMEM W SŁODKIM SOSIE SOJOWYM	7
PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE CZOSNKOWYM Z MIODEM	8
PAD THAI Z KURCZAKIEM	9
INDYK W SOSIE Z POMARAŃCZY	10
MAKARON STIR-FRY Z KURKUMĄ I KURCZAKIEM	11
MAKARON MIE Z KURCZAKIEM MIODOWO-CZOSNKOWYM	12
MASSAMAN CURRY Z KURCZAKIEM	13
MAKARON MIE Z WIEPRZOWINĄ W SOSIE TERIYAKI	14
MAKARON Z WIEPRZOWINĄ PO CHIŃSKU	15
MAKARON STIR-FRY Z CZARNYM SEZAMEM I KREWETKAMI	16
 MAKARON MIE GNIAZDA Z BULGOGI	17
PRZEWODNIK PO AZJATYCKICH MAKARONACH	18





ZAWSZE SIĘ SPRAWDZI

KURCZAK SATAY Z SOSEM ORZECHOWYM



SKŁADNIKI

- 100 ml **Mleczka kokosowego light 11% UHT 200 ml** Kara
- 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

Do podania:

- 100 ml **Sosu Satay** Ros Thai Thai

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystkie przyprawy z łyżką oleju, mleczkiem kokosowym 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.





W NOWEJ ODSŁONIE

SKRZYDEŁKA Z KURCZAKA Z CHUTNEYEM MANGO



SKŁADNIKI

- 100 g **Mango chutney sos słodko-pikantny** House of Asia
- 2 łyżki **Sosu ostrygowego** House of Asia
- 2 łyżki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 1 łyżka **Sosu sojowego słodkiego** House of Asia
- 100 g **Panierki Panko** House of Asia
- 12 skrzydełek z kurczaka
- 1 jajko
- 1 łyżka pokrojonej zielonej dymki
- 1 litr oleju do smażenia

PRZYGOTOWANIE

1. Skrzydełka pokrój na trzy części, lotki odetnij i odłóż (możesz wykorzystać je do przygotowania bulionu), a w pozostałych dwóch częściach ściągnij mięso nożem do dołu, tak aby powstała kulka na dole kości, a całość przypominała dzwonek.
2. Tak przygotowanego kurczaka zamarynuj w sosie sojowym jasnym i ostrygowym.
3. Następnie mięso obtocz w roztrzepanym jajku, panke i uformuj z mięsa kulkę. Smaż na głębokim tłuszczu na rumiany kolor przez około 5 minut. Gotowe „dzwoneczki” przełóż na ręcznik papierowy i odsącz z nadmiaru tłuszczu.
4. Gotowe danie posyp dymką i podawaj z chutneyem mango oraz słodkim sosem sojowym.





NIECODZIENNE I PRZEPYSZNE

SUKIYAKI KULKI MIĘSNE



SKŁADNIKI

- 1 opakowanie **Bezglutenowego makaronu z zielonego groszku** House of Asia
- 400 g mielonego mięsa wieprzowego
- 500 ml oleju do smażenia
- 2 łyżki **Sosu ostrygowego** House of Asia
- 2 łyżki posiekanej trawy cytrynowej
- 3 łyżki posiekanej kolendry
- 1 jajko
- 3 łyżki mąki kukurydzianej
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżki wody
- 1 łyżka pieprzu czarnego świeżo mielonego

Marynata:

- 3 łyżki **Pasty z czosnku** House of Asia lub 3 łyżki drobno posiekanego czosnku

Do podania:

- 60 g **Sosu sojowego słodkiego** House of Asia
- 60 g **Sosu chili słodkiego** Thai Heritage lub **Sosu Sriracha czerwone chili** House of Asia
- 2 łyżki posiekanej kolendry

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, następnie przelej zimną wodą i potnij za pomocą nożyczek na mniejsze kawałki.
2. Mięso przełóż do dużej miski, dodaj składniki marynaty i całość wymieszaj z makaronem. Z powstałej masy uformuj kulki o średnicy 3 cm.
3. W garnku lub na patelni rozgrzej olej i smaż kulki na rumiany kolor, a następnie nadziej po 3 sztuki na patyczek. Sosy rozlej do misek, a gotowe danie posyp kolendrą.





SOCZYSTE I LEKKO PIKANTNE

KREWETKI Z CHORIZO I PASTĄ KIMCHI



SKŁADNIKI

- 1 saszetka **Pasty Kimchi** lub 50 g **Sosu Kimchi** House of Asia
- 2 łyżeczki **Pasty z czosnku** House of Asia lub 2-3 ząbki czosnku drobno posiekane
- 1 łyżka **Sosu ostrygowego** House of Asia
- 1 łyżka **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 20 obranych i oczyszczonych krewetek 16/20
- 50 g kielbasy chorizo pokrojonej w drobną kosteczkę
- 6 pomidorków cherry
- 1 mała cebula pokrojona w drobną kostkę
- 50 g kapusty pekińskiej pokrojonej w kostkę
- 2 łyżki posiekanej kolendry
- 1 łyżka pokrojone zielonej dymki
- 3 łyżki oleju

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj ze sobą sos ostrygowy, sojowy, jedną łyżkę kolendry, 1 łyżeczkę pasty z czosnku i zamarynuj krewetki.
2. Na patelnię wlej olej, podsmaż na średnim ogniu przez około 3 minuty cebulę z pozostałą pastą z czosnku, dodaj chorizo, następnie kapustę pekińską, pomidorki oraz krewetki, całość smaż na dużym ogniu przez kolejne 2-3 minuty. Pod koniec dodaj pastę lub sos kimchi oraz odrobinę wody, wymieszaj. Gotowe danie posyp pozostałą kolendrą i dymką.





TRĘŚCIWY I SOCZYSTY

STEK Z TUŃCZYKA Z SEZAMEM W SŁODKIM SOSIE SOJOWYM



2 porcje



10 minut



łagodne

SKŁADNIKI

- 2 łyżki **Białego Sezamu**
House of Asia
- 1 łyżka **Czarnego sezamu**
House of Asia
- 1 łyżeczka **Sosu ostrygowego**
House of Asia
- 1 łyżeczka **Sosu sojowego słodkiego** House of Asia
- 2 steiki z tuńczyka (po około 150 g)
- 2 łyżki posiekanej kolendry
- 1 łyżka posiekanej dymki
- Sól do smaku

PRZYGOTOWANIE

1. Steki delikatnie oprósz z każdej strony solą, odstaw na 10 minut, a następnie zamarynuj w słodkim sosie sojowym, ostrygowym oraz w jednej łyżeczce kolendry.
2. Wymieszaj sezam biały z czarnym i obtocz w nim tuńczyka, smaż na średnio rozgrzanej patelni po 2-3 minuty z każdej strony.
3. Rybę przełóż na deskę i potnij w plastry, pod koniec posyp dymką, pozostałą kolendrą i skrop słodkim sosem sojowym.





DELIKATNY W SMAKU

PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE CZOSNKOWYM Z MIODEM



4 porcje



30 minut



lekkie pikantne

SKŁADNIKI

- 1 saszetka **Pasty miodowo-czosnkowej** House of Asia
- 2 łyżki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 1 podwójna pierś z kurczaka
- 1 mała papryczka chili bez pestek
- 3 łyżki mąki kukurydzianej
- 2 łyżki dymki
- Olej do smażenia

PRZYGOTOWANIE

1. Mięso pokrój w większe kawałki. Przełóż do miski i wymieszaj z sosem sojowym, następnie obtocz w mące kukurydzianej. Smaż na głębokim tłuszczu na rumiany kolor.
2. Dymkę i papryczkę pokrój na drobne kawałki.
3. Gotowe kawałki kurczaka wymieszaj z pastą miodowo-czosnkową, posyp posiekaną dymką i chili.





SZYBKI I AROMATYCZNY

PAD THAI Z KURCZAKIEM



SKŁADNIKI

- 100 g **Bezglutenowego makaronu ryżowego 5 mm** House of Asia
- 2-3 łyżeczki **Pasty z czosnku** House of Asia lub 2-3 drobno posiekane ząbki czosnku
- 60-80 ml **Sosu Pad Thai** Ros Thai Thai
- 60 g piersi z kurczaka
- 50 g tofu pokrojonego w kostkę
- 1 cebula czerwona pokrojona w kostkę
- 1 jajko
- 3 łyżki oleju
- 4 łyżki zielonej dymki pokrojonej w 3 cm słupki
- 2 łyżki mielonych orzeszków ziemnych
- 1/2 limonki

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, następnie przepłucz go pod zimną wodą.
2. Do rozgrzanego woka wlej olej, podsmaż cebulę z pastą z czosnku, dodaj kurczaka, tofu, potem rozmażone jajko i poczekaj, aż się zetnie. Następnie dodaj ugotowany wcześniej makaron, sos pad thai i całość dokładnie wymieszaj.
3. Gotowe danie posyp dymką, orzeszkami i skrop sokiem z limonki.

TIP:

Sprawdź na końcu e-booka, jaki makaron możesz wykorzystać zamiennie do tego dania.





TRADYCJA W NOWEJ ODSŁONIE

INDYK W SOSIE Z POMARAŃCZY



SKŁADNIKI

- 2 łyżki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 50 g **Sosu chili Sambal Oelek** House of Asia
- 2 łyżeczki **Pasty z imbiru** House of Asia lub 3 cm drobno posiekanego korzenia imbiru
- 1 łyżka uprażonego wcześniej **Białego Sezamu** House of Asia
- 300 g piersi z indyka pokrojonej w dużą kostkę
- 50 g białej części pora pokrojonej w zapałki
- 2 pomarańcze
- 1 średnia marchewka pokrojona w zapałki
- 2 średnie cebule pokrojone w piórka
- 2 łyżeczki mąki kukurydzianej
- 3 łyki posiekanej kolendry
- 3 łyżki oleju

PRZYGOTOWANIE

1. Zetrzyj skórkę z jednej pomarańczy, następnie wyciśnij z niej sok i odstaw. W misce wymieszaj sos sojowy z pastą z imbiru, sosem chili sambal oelek i startą wcześniej skórką, następnie w przygotowanym sosie zamarynuj indyka.
2. Drugą pomarańczę obierz i pokrój na mniejsze cząstki, przełóż do miski i wymieszaj z wyciśniętym sokiem z drugiej pomarańczy oraz mąką kukurydzianą.
3. Na rozgrzaną patelnię wlej olej, podsmaż indyka na rumiany kolor, dodaj marchewkę, cebulę oraz pora. Całość smaź jeszcze przez 3-4 minuty, od czasu do czasu mieszając. Na koniec dodaj sos pomarańczowy, całość dobrze wymieszaj i posyp kolendrą i sezamem.



WYJĄTKOWO AROMATYCZY

MAKARON STIR-FRY Z KURKUMĄ I KURCZAKIEM



SKŁADNIKI

- 1 opakowanie **Bezglutenowego makaronu ryżowego z kurkumą** House of Asia
- 2 łyżki **Sosu chili Sambal Olek** House of Asia
- 2 łyżeczki **Pasty z czosnku** House of Asia lub 2 ząbki czosnku drobno posiekane
- 2 łyżki ketchupu
- 200 g mięsa z podudzia kurczaka pokrojonego w paseczki
- 50 g marchewki pokrojonej w zapałki
- 50 g kapusty pekińskiej pokrojonej w grubsze paski
- 1 pęczek drobno pokrojonej dymki
- 3 łyżki oleju
- 50 ml wody

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, następnie przelej zimną wodą.
2. W misce wymieszaj jedną łyżkę sosu sambal z ketchupem oraz wodą.
3. Kurczaka wymieszaj z pozostałą łyżką sosu sambal.
4. Na patelnię wlej olej, podsmaż pastę z czosnku na złoto, dodaj marchewkę, kurczaka, smaż 5 minut, potem dodaj kapustę pekińską oraz makaron, całość wymieszaj z wcześniej przygotowanym sosem i dodaj dymkę.

TIP:

Sprawdź na końcu e-booka, jaki makaron możesz wykorzystać zamiennie do tego dania.





GOTOWY W 10 MINUT

MAKARON MIE

Z KURCZAKIEM MIODOWO-CZOSNKOWYM



SKŁADNIKI

- 1 opakowanie **Makaronu Mie** House of Asia
- 2 saszetki **Pasty miodowo-czosnkowej** House of Asia
- 2 łyżki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 1 łyżka **Sosu ostrygowego** House of Asia
- 100 g **Warzyw do woka** House of Asia
- 2 łyżeczki **Pasty z czosnku** House of Asia lub 2 ząbki drobno posiekanego czosnku
- 200 g mięsa z podudzia kurczaka drobno pokrojonego
- 1/2 cebuli drobno pokrojonej
- 50 g groszku cukrowego
- 3 łyżki pokrojonej w słupki zielonej dymki
- 1/2 limonki
- 3-4 łyżki oleju

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. W misce wymieszaj sos sojowy jasny z ostrygowym i przelóż do niego mięso, odstaw.
3. Na patelnię lub wok wlej olej, podsmaż na złoty kolor pastę z czosnku, następnie dodaj cebulę, kurczaka i smaż przez 3-4 minuty. Warzywa do woka odsącz na sitku, wrzuc na patelnię razem z groszkiem oraz wcześniej ugotowanym makaronem, smaż na dużym ogniu, często mieszając, a pod koniec dodaj pastę miodowo czosnkową i całość dokładnie wymieszaj.
4. Gotowe danie posyp dymką oraz skrop sokiem z limonki.

TIP:

Sprawdź na końcu e-booka, jaki makaron możesz wykorzystać zamiennie do tego dania.





TAJLANDIA NA TALERZU

MASSAMAN CURRY Z KURCZAKIEM



SKŁADNIKI

- 2 saszetki **Pasty Massaman curry** Kanokwan
- 800 ml **Mleczka kokosowego BIO 20-22%** House of Asia
- 3-4 łyżki **Sosu rybnego** House of Asia
- 200 g **Ryżu jaśminowego** Lotus Rice
- 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.





BOGATY W SMAK

MAKARON MIE

Z WIEPRZOWINĄ W SOSIE TERIYAKI



2 porcje



15 minut



lekkie pikantne

SKŁADNIKI

- 1/2 opakowania **Makaronu Mie gniazda pszennego** House of Asia
- 1 łyżeczka **Pasty z czosnku** House of Asia lub 1 drobno posiekany ząbek czosnku
- 100 g **Sosu Teriyaki** House of Asia
- 1/2 łyżeczki **Przyprawy do kuchni japońskiej** House of Asia
- 200 g wieprzowiny pokrojonej w cienkie paski (np. chudej karkówki, polędwiczki lub schabu)
- 100 g różyczek z brokołu
- 1 cebula pokrojona w piórka
- 2 łyżki posiekanych orzechów ziemnych
- 2 łyżki posiekanej zielonej dymki
- Olej do smażenia

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. W misce wymieszaj sos teriyaki z pastą z czosnku i odrobiną wody.
3. Na rozgrzaną patelnię wlej olej i podsmaż wieprzowinę przez około 3-4 min. Następnie dodaj cebulę oraz brokuł, smaż kolejne 3-4 minuty, dodaj orzechy, przyprawę do kuchni japońskiej, ugotowany makaron i całość wymieszaj z wcześniej przygotowanym sosem.
4. Danie przełóż na talerz i posyp posiekaną dymką.

TIP:

Sprawdź na końcu e-booka, jaki makaron możesz wykorzystać zamiennie do tego dania.



KLASYK W CHINACH

MAKARON Z WIEPRZOWINĄ PO CHIŃSKU



SKŁADNIKI

- 1 opakowanie **Makaronu Chow Mein pszenno gryczanego** House of Asia
- 1 saszetka **Pasty Kantońskiej Stir-fry** House of Asia
- 50 g **Kiełków fasoli Mung** House of Asia
- 3 łyżeczki **Pasty z czosnku** House of Asia lub 3 drobno posiekane ząbki czosnku
- 100 g polędwiczki wieprzowej pokrojonej w paski
- 3 ząbki czosnku
- 1 marchewka
- 1 cebula
- 50 g kapusty pekińskiej
- 1 pęczek zielonej dymki
- 3 łyżki oleju

PRZYGOTOWANIE

1. Pokrój warzywa i polędwiczkę. 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, podsmaż na oleju pastę z czosnku, cebulę, marchewkę, kapustę, kiełki i na końcu dodaj mięso. Całość smażyć kilka minut, od czasu do czasu mieszając, pod koniec dodaj ugotowany makaron, pozostałą pastę kantońską i całość dokładnie wymieszaj. Podawaj ze świeżą dymką.

TIP:

Sprawdź na końcu e-booka, jaki makaron możesz wykorzystać zamiennie do tego dania.





SZYBKI I SMAKOWITY

MAKARON STIR-FRY Z CZARNYM SEZAMEM I KREWETKAMI



SKŁADNIKI

- 1 opakowanie **Bezglutenowego makaronu ryżowego z czarnym sezamem 5 mm** House of Asia
- 2 saszetki **Pasty Katsu curry** House of Asia
- 1 łyżeczka **Białego Sezamu** House of Asia
- 2 łyżeczki **Pasty z czosnku** House of Asia lub 2 ząbki czosnku świeżego
- 14 obranych i oczyszczonych krewetek 16/20
- 1 cebula czerwona pokrojona w piórka
- 1/2 łyżeczki papryczki chili drobno pokrojonej
- 2 łyżki świeżej kolendry pokrojonej
- 3 łyżki oleju
- 50 g kielków fasoli mung

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, następnie przelej go zimną wodą.
2. Krewetki przekrój wzdłuż, przełóż do miski i wymieszaj z łyżką kolendry oraz łyżką oleju.
3. Do woka lub na patelnię wlej olej, podsmaż na złoto pastę z czosnku oraz chili, dodaj cebulę i kielki fasoli mung, smaż 2 minuty, następnie dołóż krewetki, smaż kolejną minutę, dodaj ugotowany wcześniej makaron, smaż jeszcze 2 minuty.
4. Pod koniec całość wymieszaj z pastą katsu curry i posyp kolendrą i sezamem.

TIP:

Sprawdź na końcu e-booka, jaki makaron możesz wykorzystać zamiennie do tego dania.





POPULARNE W KOREI

MAKARON MIE GNIAZDA Z BULGOGI



SKŁADNIKI

- 1 opakowanie **Makaron Mie gniazda pszenny** House of Asia
- 2 saszetki **Pasty bulgogi średnio-ostrej** House of Asia
- 100 g **Kiełków fasoli Mung** House of Asia
- 1 łyżeczka **Pasty z czosnku** House of Asia lub 1 drobno posiekany ząbek czosnku
- 100 g tofu pokrojonego w paski
- 100 g różyczek blanszowanego brokołu
- 50 g groszku cukrowego
- 1/2 cebuli drobno pokrojonej
- 1 łyżeczka prażonych orzeszków ziemnych
- 1/2 łyżeczki chili
- 1 łyżka pokrojonego szczypiorku
- 4 łyżki oleju do smażenia

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Tofu zamarynuj w 1 łyżce pasty bulgogi.
3. Rozgrzej wok, wlej olej i podsmaż na złoty kolor tofu.
4. Dodaj cebulę, pastę z czosnku, smaż 2 minuty, następnie dodaj brokuł, groszek, makaron, orzeszki, kiełki, chili, pozostałą pastę bulgogi, całość dokładnie wymieszaj, smaż przez 3 minuty.
5. Gotowe danie posyp szczypiorem.

TIP:

Sprawdź na końcu e-booka, jaki makaron możesz wykorzystać zamiennie do tego dania.



PRZEWODNIK PO AZJATYCKICH MAKARONACH

DO ZUP:



Instant pszenny



Jajeczny



Mie gniazda pszenny



Z zielonego groszku



Ryżowy Vermicelli



Vermicelli szklisty



Vermicelli z fasoli Mung



Z batatów



Do zupy Pho 4mm



Ryżowy z kurkumą 5mm



Ramen, Udon, Soba



Ryżowy 5/7/10 mm



Świeży Ramen, Świeży Udon



DO SAŁATEK I JAKO FARSZ:



Vermicelli szklisty



Vermicelli z fasoli Mung



Ryżowy Vermicelli



Instant pszenny



Z zielonego groszku

DO DAŃ Z WOKA:



Instant pszenny



Chow Mein, Chow Mein pszenno-gryczany



Pszenne Mie



Mie gniazda pszenny



Z zielonego groszku



Ryżowy Vermicelli



Ryżowy 5/7/10 mm



Z batatów



Ryżowy z kurkumą 5mm



Ryżowy z czarnym sezamem 5mm



Z tapioką i zieloną herbatą



Ramen, Udon, Soba



Świeży Ramen, Świeży Udon



SKLEPY

NASZE PRODUKTY ZNAJDZIESZ W NAJWIĘKSZYCH SIECIACH
W POLSCE ORAZ SKLEPACH ONLINE

