



# PAPIER RYŻOWY

VIDEO DO  
KAŻDEGO  
PRZEPISU!

5 SŁODKICH  
I 10 WYTRAWNYCH  
PRZEPISÓW

# SPIS TREŚCI

TATAR NA PRAŻYNCE Z PAPIERU RYŻOWEGO	3
SAJGONKI W PAPIERZE RYŻOWYM	4
PLACEK Z PAPIERU RYŻOWEGO	5
PIEROŻKI Z PAPIERU RYŻOWEGO	6
SUSHI W PAPIERZE RYŻOWYM	7
CHIPSIKI Z PAPIERU RYŻOWEGO	8
KIESZONKI Z PAPIERU RYŻOWEGO	9
NALEŚNIKI WYTRAWNE Z PAPIERU RYŻOWEGO	10
TOPOKKI Z PAPIERU RYŻOWEGO Z SOSEM KIMCHI	11
GOŁĄBKI W PAPIERZE RYŻOWYM	12
PIZZA OMLET Z PAPIERU RYŻOWEGO	13
KEBAB W PAPIERZE RYŻOWYM	14
PIECZONE JABŁKO W PAPIERZE RYŻOWYM	15
MALINOWE NALEŚNIKI Z PAPIERU RYŻOWEGO	16
CYNAMONKA Z PAPIERU RYŻOWEGO	17





## TATAR NA PRAŻYNCE Z PAPIERU RYŻOWEGO



spis treści



sprawdź jak zrobić



4 porcje



15 minut



lekkie pikantne

### SKŁADNIKI

- 3 arkusze **Papieru ryżowego House of Asia**
- 1 łyżeczka **Sosu Sriracha House of Asia**
- 1 łyżeczka **Białego sezamu House of Asia**
- 1 łyżka **Oleju z prażonego sezamu House of Asia**
- 1 łyżeczka **Przyprawy kuchni japońskiej House of Asia**
- 150 g filetu z łososia
- 1 czerwona cebula, drobno pokrojona
- 1 awokado, pokrojone w drobną kostkę
- 1 łyżka szczypiorku, drobno posiekanego
- Olej do smażenia

### PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej olej. Arkusze papieru ryżowego przetnij nożyczkami na 4 trójkąty, smaź po kilka sekund, aż powstaną prażynki. Odsącz je na ręczniku papierowym.
2. Łososa pokrój w drobną kostkę, wymieszaj z czerwoną cebulą, awokado, olejem sezamowym, srirachą i przyprawą japońską. Na każdej prażynce ułóż porcję tataru, posyp sezamem i szczypiorkiem.

### TIP:

Łosoś to źródło kwasów omega-3, które wspierają pracę serca i mózgu, tatar w takiej wersji jest nie tylko smaczną, ale i bardzo wartościową przekąską.



## SAJGONKI W PAPIERZE RYŻOWYM



spis treści



sprawdź jak  
zrobić



4 porcje



15 minut



lekko pikantne

### SKŁADNIKI

- 8 arkuszy **Papieru ryżowego House of Asia**
- 1 łyżeczka **Przyprawy kuchni chińskiej House of Asia**
- 1-2 łyżki **Oleju z prażonego sezamu House of Asia**
- 1-2 łyżki **Sosu sojowego jasnego House of Asia**
- 30 g **Grzybów Mun House of Asia**
- 1 opakowanie **Makaronu ryżowego z zielonego groszku House of Asia**
- 150 g mięsa mielonego wieprzowego
- 2-3 liście kapusty białej, drobno pokrojonej
- 2 ząbki czosnku drobno pokrojone
- Garść szczypiorku, drobno posiekanego
- 1 średnia marchewka, pokrojona w cienkie zapalki

### PRZYGOTOWANIE

1. Makaron namocz we wrzącej wodzie przez 15 minut, następnie przelej zimną wodą, pokrój nożyczkami na krótsze nitki i odsącz.
2. Grzyby mun zalej wrzątkiem i odstaw na 20 minut, po czym odsącz.
3. Mięso podsmaż na rumiano i dopraw przyprawą chińską. Następnie dodaj marchewkę, kapustę, czosnek oraz grzyby. Podsmaż przez chwilę i dodaj makaron. Całość dopraw olejem sezamowym i sosem sojowym. Na koniec dodaj szczypiorek.
4. Arkusze papieru ryżowego namocz, nałóż farsz i zwiń jak kokiety. Smaż na rozgrzanym oleju na złoty kolor lub upiecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 15-20 minut.

### TIP:

Mięso mielone można łatwo podmienić na tofu, krewetki lub same warzywa, farsz wciąż będzie aromatyczny, bo smak mu nada aromatyczna **Przyprawa kuchni chińskiej House of Asia**.





## PLACEK Z PAPIERU RYŻOWEGO



spis treści



sprawdź jak  
zrobić



4 porcje



15 minut



lekkie pikantne

### SKŁADNIKI

- 8 arkuszy **Papieru ryżowego House of Asia**
- 1 łyżka **Sosu ostrygowego House of Asia**
- 1 łyżka **Oleju z prażonego sezamu House of Asia**
- 1 łyżeczka **Przyprawy kuchni japońskiej House of Asia**
- 2 łyżeczki **Sosu Sriracha House of Asia**
- 2 liście czerwonej kapusty, drobno pokrojone
- 1 średnia marchewka, drobno pokrojona
- 1/2 małej czerwonej cebuli, drobno pokrojonej
- 2 łodygi dymki, drobno pokrojone
- 2 jajka
- Olej

### PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj wszystkie warzywa z jajkami, sosem ostrygowym, olejem sezamowym, przyprawą japońską i sosem sriracha.
2. Patelnię delikatnie skrop olejem, połóż arkusz papieru ryżowego, nałóż porcję farszu warzywnego i przykryj drugim arkuszem. Smaż po 3–4 minuty z każdej strony, aż placek się zarumieni.
3. Gotowy placek przełóż na deskę, pokrój na kawałki, posyp szczypiorkiem i podawaj z sosem sriracha.

### TIP:

Jeśli gotujesz dla dzieci lub osób unikających pikantnych smaków, zmniejsz ilość **Sosu Sriracha House of Asia** i podaj go obok jako dip.





## PIEROŻKI Z PAPIERU RYŻOWEGO



spis treści



sprawdź jak  
zrobić



4 porcje



15 minut



lekko pikantne

### SKŁADNIKI

- 12 arkuszy **Papieru ryżowego House of Asia**
- 2 łyżeczki **Pasty z czosnku, imbiru i chili House of Asia**
- 2 łyżeczki **Przyprawy kuchni japońskiej House of Asia**
- 2 łyżki **Sosu Ponzu z yuzu House of Asia**
- 12 krewetek 16/20 obranych i oczyszczonych, drobno pokrojonych
- Garść kolendry drobno pokrojonej

### PRZYGOTOWANIE

1. Krewetki wymieszaj z pastą, przyprawą japońską i kolendrą.
2. Arkusze papieru ryżowego pokrój w ćwiartki tworząc trójkąty, następnie zanurz na kilka sekund w wodzie.
3. Trójkąty ułóż tak, aby lekko na siebie zachodziły, nałóż farsz i uformuj pierożki.
4. Gotuj na parze przez około 10 minut.
4. Gotowe pierożki podawaj z sosem ponzu z yuzu i posyp świeżą kolendrą.

### TIP:

Idealnie jako dip do pierożków sprawdzi się **Sos Gyoza House of Asia**.





# SUSHI W PAPIERZE RYŻOWYM



spis treści



sprawdź jak  
zrobić



4 porcje



45 minut



łagodne

## SKŁADNIKI

- 8 arkuszy **Papieru ryżowego House of Asia**
- 300 g **Ryżu do sushi House of Asia**
- 50 ml **Sosu do ryżu do sushi House of Asia**
- 4 arkusze **Liści Nori House of Asia**
- 1-2 łyżki **Sosu Unagi House of Asia**
- 50 ml **Sosu sojowego do sushi Premium House of Asia**
- 2 łyżeczki **Białego sezamu House of Asia**
- 1 awokado pokrojone w cząstki
- 1/2 marchewki pokrojonej w długie zapalki
- 200 g filetu z łososia
- Olej do smażenia

## PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu, delikatnie wystudź i wymieszaj z sosem do ryżu. Odstaw do całkowitego ostudzenia.
2. Arkusz nori złoż na pół i przetnij nożyczkami, następnie każdą połówkę podziel na cztery części. Zwilż papier ryżowy, połóż na nim kawałek nori, nałóż 1 łyżkę ryżu i delikatnie rozprowadź. Dodaj łososia, odrobinę sosu unagi, awokado oraz marchewkę. Skrop niewielką ilością sosu sojowego, przykryj kawałkiem nori i zawiń w kształt kroieta.
3. Obtocz w sezamie i smaż na rozgrzanej patelni lub piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 10 minut.

## TIP:

Aby łatwiej zawiązać sushi w papier ryżowy, posmaruj dłonie odrobiną oleju, arkusze nie będą się kleić, a rolki wyjdą równe i zwarte.



# CHIPSIKI Z PAPIERU RYŻOWEGO



spis treści



sprawdź jak  
zrobić



2 porcje



15 minut



łagodne

## SKŁADNIKI

- 8 arkuszy **Papieru ryżowego House of Asia**
- 8 arkuszy **Liści Nori alg morskich House of Asia**
- 1 łyżeczka **Białego Sezamu House of Asia**
- 1 łyżka **Oleju z prażonego sezamu House of Asia**
- 1 łyżeczka **Przyprawy kuchni japońskiej House of Asia**

## PRZYGOTOWANIE

1. Namocz arkusz papieru ryżowego, połóż na desce, następnie ułóż na nim arkusz nori. Za pomocą pędzla posmaruj nori olejem sezamowym i posyp przyprawą japońską.
2. Potnij nożem na paski szerokości ok. 4 cm i zwij w ruloniki.
3. Ułóż na pergaminie i piecz w piekarniku (lub w airfryerze) w 220°C przez 8–10 minut, aż będą chrupiące. Podawaj posypane sezamem.

## TIP:

Chipsy z papieru ryżowego to lekka alternatywa dla klasycznych przekąsek – zawierają mniej tłuszczu, a dzięki sezamowi i nori dostarczają też sporo wartości odżywczych.



## KIESZONKI Z PAPIERU RYŻOWEGO



spis treści



sprawdź jak  
zrobić



2 porcje



30 minut



łagodnie

### SKŁADNIKI

- 8 arkuszy **Papieru ryżowego House of Asia**
- 50 ml **Sosu sojowego jasnego House of Asia**
- 1 łyżeczka **Przyprawy kuchni japońskiej House of Asia**
- 1 łyżka **Sezamu białego House of Asia**
- 1 jajko
- Czerwona cebula pokrojona w piórka
- Garść miksów sałat
- Kilka odsączonych suszonych pomidorów
- Garść szpinaku baby (blanszowanego)
- 100 g sera feta
- 100 g ogórka pokrojonego w półplastry

### PRZYGOTOWANIE

1. Połącz dwa arkusze papieru ryżowego, układając je jeden na drugim, a następnie posmaruj je rozmażonym jajkiem wymieszanym z sosem sojowym i przyprawą japońską. Na środek połóż rozkruszoną fetę, pomidory suszone oraz szpinak. Złóż boki w kształt trójkąta.
2. Przełóż rożki na papier do pieczenia, posyp sezamem i piecz w piekarniku nagrzanym do 220°C przez 12–15 minut.
3. Upieczone kieszonki pozostaw na chwilę do wystudzenia, natnij z boku i nadziej miksem sałat, ogórkiem oraz czerwoną cebulą.

### TIP:

Dodaj do farszu łyżeczkę **Pasty czosnek, imbir, chili House of Asia** – kieszonki nabiorą jeszcze bardziej intensywnego aromatu.





## NALEŚNIKI WYTRAWNE Z PAPIERU RYŻOWEGO



spis treści



sprawdź jak  
zrobić



4 porcje



30 minut



lekkie pikantne

### SKŁADNIKI

- 1 opakowanie **Papieru ryżowego House of Asia**
- 100 g **Grzybów Enoki House of Asia**
- 50 ml **Sosu sojowego jasnego House of Asia**
- 50 ml **Sosu ostrygowego House of Asia**
- 1 łyżeczka **Chrupiącego czosnku z chili w oleju łpincio**
- 1 marchewka pokrojona w cienkie paseczki
- 100 g kapusty białej drobno poszatkowanej
- 1 czerwona cebula pokrojona w piórka
- Garść szczypiorku drobno pokrojonego
- Olej do smażenia

### PRZYGOTOWANIE

1. Grzyby enoki optucz pod bieżącą zimną wodą, osusz i drobno pokrój. Na patelni delikatnie podsmaż marchewkę, kapustę i cebulę.
2. Arkusze papieru ryżowego namocz w wodzie, nałóż porcję przesmażonych warzyw, zwiń w formę krokietów i gotuj na parze przez około 8 minut.
3. W misce wymieszaj sos sojowy z sosem ostrygowym i polej nim gotowe naleśniki. Pod koniec skrop chrupiącym czosnkiem z chili.

### TIP:

Należniki z papieru ryżowego to świetna alternatywa dla tradycyjnych naleśników są lekkie, bezglutenowe i niskokaloryczne, a przy tym pełne warzyw i błonnika.



## TOPOKKI Z PAPIERU RYŻOWEGO Z SOSEM KIMCHI



spis treści



sprawdź jak  
zrobić



2 porcje



5 minut



lekkie pikantne

### SKŁADNIKI

- 1 opakowanie **Papieru ryżowego House of Asia**
- 100 ml **Sosu Kimchi House of Asia**
- 50 g twardego sera mozzarella w kawałku pokrojonego w grubsze paski
- 1/2 cebuli pokrojonej w drobną kostkę
- 2 ząbki czosnku drobno posiekane
- 1/2 marchewki pokrojonej w cienkie słupki
- 1 łyżka dymki pokrojonej w grubsze kawałki
- Olej do smażenia
- 50 ml wody

### PRZYGOTOWANIE

1. Papier ryżowy namocz w wodzie i rozłóż na blacie (w celu przygotowania grubszych klusek możesz zmoczyć drugi papier i położyć jeden na drugim). Po krótkiej chwili rozłóż na jego dolnej części kawałki sera i zwiń w dość ciasny rulon.
2. Gotowe rulony pokrój nożyczkami lub nożem.
3. Na patelni rozgrzej olej i podsmaż cebulę z czosnkiem. Dodaj marchew i smaż 2–3 minuty. Wlej sos kimchi oraz wodę i rozłóż pokrojone kluski. Gotuj około 3 minuty, a pod koniec dodaj pokrojoną dymkę.

### TIP:

Dodaj do sosu paseczki z marchewki, cukinii lub papryki – warzywa zachowają chrupkość i wniosą świeżość do pikantnego sosu.



## GOŁĄBK W PAPIERZE RYŻOWYM



spis treści



sprawdź jak  
zrobić



4 porcje



25 minut



lekk pikantne

### SKŁADNIKI

- 1 opakowanie **Papieru ryżowego kolorowego do sajonek i spring rolls House of Asia**
- 1/2 opakowania **Makaronu instant House of Asia**
- 1 łyżeczka **Przyprawy kuchni chińskiej House of Asia**
- 1 saszetka **Pasty Kimchi House of Asia**
- 250 ml passaty
- 1/2 cebuli drobno pokrojonej
- Garść szczypiorku drobno pokrojonego
- 1 marchewka pokrojona w cienkie paski
- 100 g kapusty czerwonej drobno poszatkowanej
- 100 g cukinii pokrojonej w cienkie paski
- 3 ząbki czosnku drobno pokrojonego
- Olej do smażenia

### PRZYGOTOWANIE

1. Makaron przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, wystudź i potnij na krótsze nitki.
2. Na patelni rozgrzej olej, podsmaż cebulę i czosnek, dodaj pastę kimchi i smaż 1–2 minuty. Wlej sos pomidorowy, dopraw do smaku przyprawą chińską i gotuj chwilę na małym ogniu.
3. Arkusz papieru ryżowego zwilż wodą, nałóż porcję makaronu oraz przygotowane warzywa, a następnie zwieńcz w formie gołąbka. Gotowe gołąbki ułóż w sosie i gotuj pod przykryciem ok. 6 minut. Przed podaniem posyp szczypiorkiem.

### TIP:

Podawaj gołąbki w małych miseczkach, zalane dodatkową porcją sosu, a na wierzchu posypane sezamem. Dzięki temu potrawa zyska bardziej efektowny wygląd.





## PIZZA OMLET Z PAPIERU RYŻOWEGO



spis treści



sprawdź jak  
zrobić



2 porcje



12 minut



lekko pikantne

### SKŁADNIKI

- 2 arkusze **Papieru ryżowego House of Asia**
- 1 stołek **Warzyw do woka House of Asia**
- 2 łyżeczki **Chrupiącego czosnku z chili Yipin Agro**
- 4 jajka
- 50 g sera mozzarella w wiórkach
- Olej do smażenia
- Mieszanka sałat do podania

### PRZYGOTOWANIE

1. Warzywa przełóż na sitko, przepłucz pod bieżącą, zimną wodą, odsącz i osusz.
2. Na patelni rozgrzej odrobinę oleju, połóż arkusz papieru ryżowego i wbij 2 jajka. Delikatnie roztrzep jajka i dodaj chrupiący czosnek z chili. Na jednej połowie rozłóż porcję warzyw do woka i posyp serem. Smaż chwilę, do momentu, aż jajka zaczną się ścinać. Złóż omlet na pół i smaż jeszcze ok. 3 minuty, aby ser się rozpuścił.
3. Podawaj na liściach ulubionej sałaty.

### TIP:

Dodaj do omletu dodatkową porcję **Chrupiącego czosnku z chili w oleju Ipincio** – to świetny sposób na podbicie smaku i lekką ostrość.





## KEBAB W PAPIERZE RYŻOWYM



spis treści



sprawdź jak  
zrobić



4 porcje



30 minut



lekkie pikantne

### SKŁADNIKI

- 8 arkuszy **Papieru ryżowego kolorowego do sajgonek i spring rolls House of Asia**
- 1/2 opakowania **Bezglutenowego makaronu Vermicelli House of Asia**
- 50 ml **Sosu sojowego jasnego House of Asia**
- 1 łyżeczka **Przyprawy kuchni chińskiej House of Asia**
- 100 ml **Sosu Satay Ros Thai Thai**
- 1 awokado pokrojone w cząstki
- Kawatek ogórka pokrojonego w półplastry
- Kilka liści sałaty lodowej
- 200 g piersi z kurczaka
- Olej do smażenia

### PRZYGOTOWANIE

1. Pierś z kurczaka pokrój w paski, zamarynuj w przyprawie chińskiej i sosie sojowym, odstaw na 10 minut, a następnie usmaż na rumiany kolor.
2. Makaron vermicelli połam, zalej wrzątkiem i odstaw na 10 minut, następnie odcedź.
3. Papier ryżowy namocz w wodzie. Dwa arkusze papieru ryżowego ułóż tak, aby na siebie nachodziły tworząc duży prostokąt. Na środku rozłóż makaron, warzywa i kurczaka. Zwiń w formie spring rollsów i podawaj z sosem satay.

### TIP:

Chcesz przyspieszyć przygotowanie? Zamiast świeżych warzyw użyj gotowych **Warzyw do woka House of Asia**. Lekość, chrupkość i smak - gwarantowane!





## PIECZONE JABŁKO W PAPIERZE RYŻOWYM



spis treści



sprawdź jak  
zrobić



4 porcje



15 minut



lekk pikantne

### SKŁADNIKI

- 1 opakowanie **Papieru ryżowego House of Asia**
- 1 jabłko
- 2 brzoskwinie
- 2 łyżeczki prażonego słonecznika
- 1 łyżeczka cynamonu mielonego
- 2 jajka
- 50 ml mleka
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżka soku z cytryny

### PRZYGOTOWANIE

1. Namocz papier ryżowy w rozmąconym jajku z mlekiem i cynamonem.
2. Jabłko i brzoskwinie pokrój w plastry, skrop sokiem z cytryny i posyp cynamonem, a następnie wymieszaj. Rozłóż papier ryżowy na papierze do pieczenia, na środku ułóż owoce, zawień boki do środka, polej miodem i posyp słonecznikami.
3. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 220°C na 15 minut.

### TIP:

Papier ryżowy warto lekko posmarować tłuszczem, aby po upieczeniu miał delikatnie złocisty kolor.



## MALINOWE NALEŚNIKI Z PAPIERU RYŻOWEGO



spis treści



sprawdź jak  
zrobić



4 porcje



15 minut



łagodne

### SKŁADNIKI

- 8 arkuszy **Papieru ryżowego House of Asia**
- 100 ml **Pulpy z marakui QF Quality Food**
- 300 ml **Kremu kokosowego do ubijania QF Quality Food**
- 150 g świeżych malin
- Kilka listków mięty
- 30 g cukru pudru

### PRZYGOTOWANIE

1. Krem kokosowy ubij z połową cukru pudru na puszystą masę, dodaj maliny i wymieszaj.
2. Arkusze papieru ryżowego delikatnie namocz, na środek nałóż porcję kremu z malinami i zwiń jak naleśnika.
3. Przełóż na talerz, polej pulpą z marakui, udekoruj pozostałymi malinami i listkami mięty.

### TIP:

To idealny deser również dla alergików, bez mleka oraz glutenu!



## CYNAMONKA Z PAPIERU RYŻOWEGO



spis treści



sprawdź jak  
zrobić



4 porcje



15 minut



łagodne

### SKŁADNIKI

- 10 arkuszy **Papieru ryżowego House of Asia**
- 3 banany
- 1/2 łyżeczki cynamonu mielonego
- 1 jajko

### PRZYGOTOWANIE

1. Arkusze papieru ryżowego ułóż obok siebie tak, aby lekko na siebie zachodziły. Namocz je w roztrzepanym jajku z dodatkiem cynamonu.
2. Przy dolnej krawędzi ułóż przekrojone wzdłuż banany, posyp cynamonem, a następnie zwiń w rulon formując kształt ślimaka.
3. Posmaruj wierzch roztrzepanym jajkiem, posyp cynamonem i upiecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez około 12 minut, aż się zezłocą.

### TIP:

Podawaj cynamonkę jeszcze ciepłą z gałką lodów waniliowych, kontrast temperatur i smaków zachwyci wszystkich gości.

# CHCESZ WIĘCEJ?

## POZNAJ INNE KULINARNE E-BOOKI

