



JUST GRILL IT

10
DARMOWYCH
PRZEPISÓW



SPIS TREŚCI

SOCZYSTA GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA PO AZJATYCKU

str. 3



SHISH KEBAB Z GRILLA

str. 8

ŻEBERKA PO KOREAŃSKU

str. 4



GRILLOWANE KOREAŃSKIE SKRZYDEŁKA W KIMCHI

str. 9

KARKÓWKA PO KOREAŃSKU

str. 5



SOCZYSTA DORADA Z GRILLA

str. 10

KOREAŃSKIE UDKA Z KURCZAKA

str. 6



BURGER PO AZJATYCKU

str. 11

KURCZAK TANDOORI Z GRILLA

str. 7




STEK Z KALAFIORA PO KOREAŃSKU


str. 12





SOCZYSTA GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA PO AZJATYCKU

 4 PORCJE

 45 MINUT

 OSTRE

SKŁADNIKI:

- 2 piersi z kurczaka

MARYNATA:

- 3 łyżki **Sosu sojowego ciemnego House of Asia**
- 1 łyżeczka **Pasty z czosnku House of Asia**
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soku z cytryny + skórka z cytryny
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- Pół łyżeczki papryki ostrej

SOS:

- 1 łyżka **Pasty z czosnku House of Asia**
- 1 łyżka **Sosu sojowego jasnego House of Asia**
- 100 g jogurtu naturalnego
- 1 łyżka drobno posiekanej kolendry

DO PODANIA:

- 1 łyżeczka **Chrupiącego czosnku w oleju chili Ipincio**
- Kiełki fasoli mung

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- 01** Wymieszaj składniki marynaty, a następnie dokładnie obtocz w niej kurczaka i odstaw na 15–20 minut przed grillowaniem.
- 02** Składniki sosu wymieszaj ze sobą.
- 03** Grilluj kurczaka na rozgrzanym ruszcie przez około 10 minut co kilka minut obracaj i smaruj pozostałą marynatą.
- 04** Rozsmaruj sos na talerzu, rozłóż kiełki i pokrojonego kurczaka. Podawaj skropione chrupiącym czosnkiem z chili.

TIP

Nie obracaj kurczaka zbyt często podczas grillowania, aby uzyskać apetyczną, złotistą skórkę.

SPRAWDŹ
JAK ZROBIĆ 

 SPIS
TREŚCI



ŻEBERKA PO KOREAŃSKU

4 PORCJE

60 MINUT

PIKANTNE

TIP

Wymij mięso wcześniej z lodówki, aby wyrównać jego temperaturę i zapewnić równomierne grillowanie.

SKŁADNIKI:

- 3 łyżki **Sezamu białego House of Asia**
- 1 kg żeberek wieprzowych, pokrojonych w paski
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżka zielonej dymki drobno pokrojonej

MARYNATA:

- 3 łyżki **Sosu Gochujang Bulgogi House of Asia**
- 2 łyżki ketchupu
- 50 ml wody

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- 01 Żeberka oczyść z błon, a następnie natrzyj solą i pieprzem.
- 02 Do rondelka przełóż składniki marynaty: sos gochujang bulgogi, ketchup i wodę. Podgrzewaj na małym ogniu, mieszając, aż składniki się połączą. Następnie odstaw do wystudzenia.
- 03 Wystudzoną marynatą dokładnie posmaruj żeberka i odstaw na minimum 45 minut.
- 04 Zamarynowane żeberka zawiń w papier do pieczenia, a następnie w folię aluminiową. Grilluj lub piecz na grillu pod przykryciem do miękkości, co jakiś czas obracając.
- 05 Gotowe żeberka przełóż na deskę, posmaruj sosem powstałym podczas grillowania, posyp dymką oraz prażonym sezamem i pokrój na porcje.

SPIS
TREŚCI



KARKÓWKA PO KOREAŃSKU

4 PORCJE

50 MINUT

LEKKO
PIKANTNE

TIP

Grilluj karkówkę na średnim ogniu, aby tłuszcz zdążył się wytopić, a mięso pozostało soczyste.

SKŁADNIKI:

- 2 saszetki **Pasty Bulgogi House of Asia**
- 1 łyżeczka **Sezamu białego House of Asia**
- 500 g karkówki wieprzowej
- 50 ml wody
- 10 ml oleju
- 1 łyżka drobno pokrojonej zielonej dymki
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- 01 Karkówkę oczyść z błon i nadmiaru tłuszczu. Pokrój mięso w plastry o grubości około 1,5 cm. Delikatnie ponacinaj mięso z jednej strony, aby marynata lepiej się wchłonęła. Oprósz solą oraz pieprzem.
- 02 Pastę bulgogi wymieszaj z ciepłą wodą i olejem. W powstałej marynacie dokładnie obtocz kawałki mięsa i odstaw na około 30 minut. Następnie grilluj na rozgrzanym ruszcie, co jakiś czas obracając, aż mięso będzie dobrze zrumienione i soczyste.
- 03 Gotową karkówkę posyp zieloną dymką oraz sezamem i podawaj od razu po przygotowaniu.

SPRAWDŹ
JAK ZROBIĆ



SPIS
TREŚCI



KOREAŃSKIE UDKA Z KURCZAKA

4 PORCJE

80 MINUT

PIKANTNE

TIP

Podawaj z gotowym **Kimchi House of Asia**, jego kwasowość idealnie równoważy smak mięsa i usprawni trawienie.

SKŁADNIKI:

- 4 łyżki **Pasty Kimchi House of Asia** lub **Sosu Kimchi House of Asia**
- Ok. 5 udek z kurczaka
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżka zielonej dymki drobno pokrojonej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- 01 Oprósz mięso solą i pieprzem, następnie dokładnie wymieszaj z pastą kimchi. Odstaw na kilkanaście minut, aby mięso przeszło marynatą.
- 02 Zamarynowanego kurczaka grilluj na dobrze rozgrzanym ruszcie, obracając co kilka minut, aż mięso będzie równomiernie zarumienione i soczyste.
- 03 Gotowe kawałki kurczaka przełóż na talerz, skrop dodatkową ilością sosu kimchi i posyp drobno pokrojoną dymką.

SPIS TREŚCI



KURCZAK TANDOORI Z GRILLA

4 PORCJE

75 MINUT

LEKKO PIKANTNE

TIP

Świetnie smakuje z ryżem lub chlebkiem naan, które łagodzą przyprawę i dopełniają danie.

SKŁADNIKI:

- 3 łyżeczki **Pasty z czosnku, imbiru i chili House of Asia**
- 2 łyżeczki **Przyprawy Tandoori masala House of Asia**
- 200 ml **Mleczka kokosowego 17–23% House of Asia**
- 1 kg mięsa z udek kurczaka bez kości i skóry
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka oleju
- 1 łyżeczka kolendry drobno pokrojonej

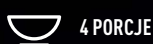
SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- 01 Kurczaka ponacinaj w kilku miejscach ostrym nożem, aby marynata lepiej wniknęła do środka mięsa.
- 02 W misce wymieszaj mleczko kokosowe z przyprawą tandoori masala, pastą czosnek-imbir-chili, sokiem z cytryny oraz olejem. Powstałą marynatę dokładnie wetrzyj w mięso i odstaw na około 20 minut.
- 03 Rozgrzej grill do średniej temperatury. Grilluj kurczaka, obracając co kilka minut, aż mięso będzie dobrze zrumienione i lekko przypieczone z zewnątrz, a w środku soczyste
- 04 Gotowego kurczaka skrop odrobiną soku z cytryny i posyp drobno posiekaną kolendrą.

SPIS TREŚCI



SHISH KEBAB Z GRILLA



4 PORCJE



45 MINUT



LEKKO
PIKANTNE

TIP

Namocz drewniane patyczki w wodzie przed grillowaniem, aby nie przypalały się na ruszcie.

SKŁADNIKI:

- 1 łyżeczka **Przyprawy Garam masala House of Asia**
- 2 łyżeczki **Sosu Sambal Oelek House of Asia**
- 1 kg mięsa mielonego wieprzowo-wołowego
- 1 cebula czerwona pokrojona w ćwiartki
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu
- Kilka listków mięty
- Kilka listków kolendry
- 1 łyżka oliwy z oliwek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- 01** Cebulę, czosnek oraz zioła zmixuj. Dodaj do miski z mięsem razem z przyprawami, sambalem i oliwą, a następnie wyrabiaj masę ręką przez około 5–7 minut, aż stanie się kleista.
- 02** Z przygotowanej masy formuj podłużne walce i nadziewaj je na patyczki lub szpikulce. Wstaw do lodówki na minimum 15 minut, aby mięso się ustabilizowało.
- 03** Grilluj na rozgrzanym ruszcie przez około 4–5 minut z każdej strony, aż kebaby będą rumiane i dobrze wypieczone.
- 04** Podawaj ze świeżymi warzywami i ulubionym sosem.

SPRAWDŹ
JAK ZROBIĆ



SPIS
TREŚCI



GRILLOWANE KOREAŃSKIE SKRZYDEŁKA W KIMCHI

4 PORCJE

45 MINUT

PIKANTNE

TIP

Skrzydełka grilluj najpierw na niższym ogniu, a na końcu zwiększ temperaturę, aby uzyskać chrupiącą skórkę.

SKŁADNIKI:

- 1 saszetka **Pasty Kimchi House of Asia**
- 1 łyżka **Soku z limonki House of Asia**
- 1 łyżka **Sezamu białego House of Asia**
- 500 g skrzydełek z kurczaka
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka soli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- 01 Ze skrzydełek odetnij lotki i przekrój je w miejscu zgięcia, aby powstały dwa mniejsze kawałki.
- 02 Skrzydełka oprósz solą, dodaj pastę kimchi i miód, a następnie dokładnie wymieszaj. Odstaw do marynowania na około 30 minut.
- 03 Po tym czasie wyjmij skrzydełka z marynaty i grilluj na dobrze rozgrzanym ruszcie, obracając co kilka minut, aż będą rumiane i dobrze przypieczone.
- 04 Gotowe skrzydełka skrop sokiem z limonki i posyp sezamem.

SPIS TREŚCI



SOCZYSTA DORADA Z GRILLA

2 PORCJE

35 MINUT

LEKKO PIKANTNE

SKŁADNIKI:

- 2 sztuki całej dorady
- 2 gałązki kopru
- Kilka plasterów cytryny
- 1 łyżka oliwy

MARYNATA:

- 1 łyżeczka **Pasty miso jasnej House of Asia**
- 1/2 łyżeczki **Przyprawy kuchni chińskiej House of Asia**
- 2 łyżki **Sosu sojowego jasnego House of Asia**
- 1/2 łyżeczki soku z cytryny i 1 łyżeczka startej skórki z cytryny
- 50 g masła

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- 01 Wymieszaj ze sobą składniki marynaty.
- 02 Oczyszczoną i osuszoną rybę ponacinaj delikatnie od strony skóry i skrop oliwą. Następnie natrzyj wewnątrz przygotowaną marynatą. Do środka włóż gałązki kopru oraz plasterki cytryny. Odstaw na około 15 minut.
- 03 Grilluj rybę na rozgrzanym ruszcie przez około 5–6 minut z każdej strony, aż skóra będzie chrupiąca, a mięso delikatne i soczyste.
- 04 Gotową rybę skrop sokiem z cytryny i podawaj z ulubionymi warzywami.

TIP

Dodaj kilka kropeł **Sosu Ponzu z Yuzu House of Asia** tuż po zdjęciu ryby z grilla, aby podkreślić jej smak i świeżość.

SPRAWDŹ
JAK ZROBIĆ



SPIS
TREŚCI



BURGER PO AZJATYCKU

4 PORCJE

35 MINUT

LEKKO
PIKANTNE

TIP

Nie dociskaj burgerów zbyt mocno podczas grillowania, aby nie straciły soczystości.

SKŁADNIKI:

- 1 stoik **Kimchi House of Asia**
- 1 łyżka **Pasty z czosnku, imbiru i chili House of Asia**
- 800 g mięsa mielonego wołowego dobrej jakości
- Garść dymki drobno pokrojonej
- Sól do smaku
- Czarny pieprz do smaku
- 100 g majonezu
- 4 bułki do hamburgerów
- 8 plastrów sera cheddar
- 4 liście sałaty
- 1 sztuka pomidora pokrojonego w plastry
- Kilka plasterków ogórków w sosie tajskim z przepisu >> **ZOBACZ PRZEPIS**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- 01 Bułki przekrój na pół i podgrzej na grillu lub suchej patelni, aż będą lekko chrupiące.
- 02 Mięso przetóż do miski, dodaj pastę oraz połowę dymki. Dopraw solą i pieprzem, dokładnie wyrób masę i uformuj 4 kotlety. Wstaw do lodówki na około 15 minut.
- 03 Kimchi odsącz na sitku. Kapustę przetóż do miski, a powstały sok wymieszaj z majonezem i pozostałą dymką – powstanie sos.
- 04 Kotlety grilluj lub smaż około 4–5 minut z każdej strony. Pod koniec połóż na nich plastry sera, aby się rozpuściły.
- 05 Na dolnej części bułki rozsmaruj sos, ułóż sałatę, kimchi, ogórki, kotlet z serem oraz plastry pomidora. Przykryj górną częścią bułki i podawaj.

SPRAWDŹ
JAK ZROBIĆ



SPIS
TREŚCI



STEK Z KAŁAFIORA PO KOREAŃSKU

4 PORCJE

35 MINUT

LEKKO
PIKANTNE

TIP

Resztki kalafiora możesz ugotować i zblendować na puree – świetnie sprawdzi się jako dodatek do sosu lub baza do kremowej zupy.

SKŁADNIKI:

- 1 kalafior

MARYNATA:

- 2 łyżki **Sos Gochujang bulgogi House of Asia**
- 1 łyżka **Oleju z prażonego sezamu House of Asia**
- 1 łyżeczka **Pasty z czosnku House of Asia**
- 1 łyżka miodu

SOS:

- 3 łyżeczki **Tahini QF Quality Food**
- 2 łyżeczki **Chrupiącego czosnku w oleju chili Ipincio**
- 200 g jogurtu greckiego
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 1 łyżka kolendry drobno pokrojonej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- 01 Z kalafiora wykrój grube plastry o grubości około 2 cm.
- 02 W misce wymieszaj składniki marynaty. Posmaruj nią dokładnie steiki z kalafiora i odstaw na około 10 minut, aby przeszły aromatem przypraw.
- 03 Rozgrzej grill lub piekarnik do 200°C. Ułóż steiki z kalafiora na ruszcie lub na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz lub grilluj około 20–25 minut, aż kalafior będzie miękki i lekko zarumieniony.
- 04 W osobnej misce wymieszaj składniki sosu na gładką konsystencję i dopraw do smaku.
- 05 Upieczone steiki podawaj z sosem jogurtowym i posyp świeżą kolendrą.

SPRAWDŹ
JAK ZROBIĆ



SPIS
TREŚCI

CHCESZ WIĘCEJ?

POZNAJ INNE KULINARNE E-BOOKI

DARMOWY E-BOOK Z PRZEPISAMI

HOUSE OF ASIA

5 SEKONKICH I 10 WYTRAWNYCH PRZEPISÓW Z PAPIEREM RYZOWYM

VIDEO DO KAŻDEGO PRZEPISU!

POBIERZ

DARMOWY EBOOK

Azjatyckie makarony

10 DARMOWYCH PRZEPISÓW

POBIERZ

Fajaty kod

15 viralowych przepisów

DARMOWY E-BOOK BEZ REJESTRACJI

POBIERZ

Zaskocz się smakiem: kuchnie świata w Airfryerze

15 sławnych przepisów

POBIERZ

E-BOOK Z PRZEPISAMI KUCHNI TAJSKIEJ

15 DARMOWYCH PRZEPISÓW

POBIERZ

DIETA W AZJATYCKIM STYLU NA 7 DNI

1500 KCAL
25% 45% 30%
B W T

POBIERZ

E-BOOK Z PRZEPISAMI NA GRILA

15 DARMOWYCH PRZEPISÓW

POBIERZ

E-BOOK Z PRZEPISAMI JAPŃSKIMI

15 DARMOWYCH PRZEPISÓW

POBIERZ

E-BOOK Z PRZEPISAMI KUCHNI KOREAŃSKIEJ

10 DARMOWYCH PRZEPISÓW

POBIERZ