



VITASIA
TAK smakuje
ŚWIAT

Gotuj w stylu
AZJATYCKIEGO
street foodu

OD 7.08 DO 12.08 LUB DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

Spis treści:

Azjatycki street food, który przygotujesz w domu (str. 4)



Bowl w stylu azjatyckim
z pierożkami gyoza (str. 6)



Miodowy kurczak w stylu
koreańskim (str. 10)



Kokosowe krewetki
z sosem mango (str. 14)



Jackfruit w sosie
teriyaki (str. 18)



Frozen bites o smaku
matchy i mango (str. 22)



Matcha latte
mrożona (str. 26)



Dlaczego oferta produktów marki **Vitasia** jest tak bogata? Wszystko po to, byś mógł znaleźć w niej tyle inspiracji, ile twarzy ma zróżnicowana i fascynująca kuchnia Azji.

Pozwól prowadzić się smakom i rusz w podróż pełną zapachów, kolorów i... zachwyków.

Przyrządzaj dania w stylu japońskim z wykorzystaniem **pierozków gyoza** lub zakochaj się w domowym sushi. Odmień swoje chińskie makarony, używając **sosu sojowego** i **sosu teriyaki**, a także dodając tajemniczego **jackfruita**. Poznaj wszystkie właściwości **mleczka kokosowego** i **plastrów mango z puszki**, przygotowując frozen bites lub wytrawne dania w **słodko-ostrych sosach** kuchni w stylu indyjskim. Podawaj koreańskiego kurczaka z **ryżem jaśminowym** i rozkoszuj się jego pysznym smakiem.

Daj się oczarować kuchni w stylu azjatyckim!



Azjatycki street food, który

Azjatyckie jedzenie podawane w małych kioskach przy ulicach lub na straganach wielkich targowisk obrosło wieloma legendami i przez sporą część osób uznawane jest za jedno z najlepszych na świecie. Czasem ciężko odtworzyć te smaki w domowych warunkach, jednak po drobnych zmianach można cieszyć się kuchnią inspirowaną Azją, kiedy tylko najdzie nas ochota!



Indyjskie klasyki w nowej odsłonie

Decydując się na spróbowanie street foodu z Indii, zdecydowanie nie można odpuścić pysznej i chrupiącej samosy wypełnionej aromatycznym nadzieniem z soczewicy, cebuli i mleczka kokosowego. Do tego na ośłodę po posiłku warto zdecydować się na napój w postaci [orzeźwiającego mango lassi](#). Te wegetariańskie pyszności prosto z gorących Indii zapewnią prawdziwą podróż pełną smaku.



Inspiracje tajskim słodko-ostрым królestwem

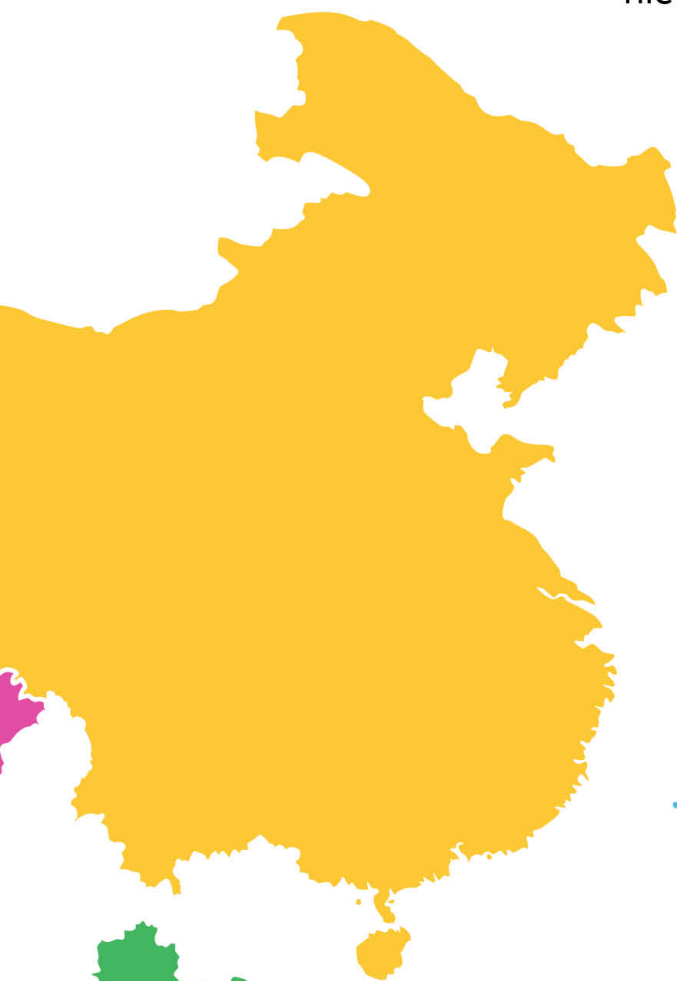
Jedzenie inspirowane daniami serwowanymi na prawie każdej ulicy Bangkoku to zdecydowanie [pad thai z pieczonym łososiem i kokosowy pudding ryżowy z mango](#). To pierwsze jest prawdopodobnie najbardziej popularne. Za to pudding to odsłona mango sticky rice, czyli pysznego deseru z ryżu gotowanego w mleczku kokosowym i podawanego ze świeżym mango.

przygotujesz w domu

Oswój chińskie przysmaki

Jeśli dopiero zaczynasz przygodę z kuchnią w stylu azjatyckim, Chiny mogą być naprawdę dobrym miejscem na początek.

Smażony [stir fry z krewetkami](#), z dodatkiem chrupiących warzyw, czy [dim sum](#) w postaci pierożków lub [sajgonek](#) to dania, które nie będą zbyt trudne w przygotowaniu, a oddadzą klimat nocnego marketu w Pekinie.



Proste w przygotowaniu pyszności z Japonii

Japonia może kojarzyć się z sushi i [grzybowym ramenem](#), jednak nie tylko te dania ma do zaoferowania ten kraj. W większych miastach można spotkać stragany i małe restauracje serwujące aromatyczne [zupy miso z tofu](#); łatwo też sięgnąć po [onigiri z tuńczykiem](#), które znajdzie się w większości sklepów zamiast kanapek.





JAPONIA

BOWL W STYLU AZJATYCKIM

Z PIEROŻKAMI GYOZA



KINGA
PARUZEL



ŁATWY
POZIOM
TRUDNOŚCI



2
LICZBA
PORCJI



0:30
CZAS
PRZYGOTOWANIA

SKŁADNIKI:

PIEROŻKI GYOZA

- pierożki gyoza – 400 g
- prażony sezam – 3 łyżki
- olej słonecznikowy – 1 łyżeczka



DUSZONY SZPINAK

- szpinak – 300 g
- olej słonecznikowy – 1 łyżka
- czosnek – 2 ząbki
- sos sojowy – 1 łyżka

RYŻ

- ryż do sushi – 120 g
- ocet ryżowy – 40 ml
- cukier – 1 łyżeczka
- sól – 1 szczypta

DODATKOWO:

- marchewka – 1 szt.
- kimchi – 4 łyżki
- kiszona biała rzodkiew – 2 łyżki
- ryż zakwaszany do sushi – 120 g
- zielony ogórek – 0,5 szt.
- papryka żółta – 1 szt.
- sos sweet chili – 4 łyżki
- orzeszki wasabi – 100 g
- świeża kolendra – 2 gałązki



pierożki
gyoza



KUCHNIALIDL.PL

SPIS
PRZEPISÓW

7

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:

Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: PODSMAŻAMY PIEROŻKI

Pierozki gyoza smarujemy olejem sezamowym, oprószamy sezamem i smażymy przez ok. 1 minutę z każdej strony.

KROK 2: DUSIMY SZPINAK

Czosnek smażymy na rozgrzanym oleju przez ok. 20 sekund, dodajemy szpinak i cały czas mieszając, czekamy, aż straci na objętości. Następnie całość doprawiamy sosem sojowym i podgrzewamy jeszcze przez ok. 3-4 minuty.



orzeszki
wasabi

KROK 3: DOPRAWIAMY RYŻ

W misce łączymy ocet ryżowy, cukier i sól. Tak przygotowanym płynem doprawiamy jeszcze ciepły, ugotowany ryż. Całość dokładnie mieszamy.

KROK 4: KOMPONUJEMY BOWL

Marchewkę, paprykę i ogórka kroimy w słupki. W miskach układamy według uznania: duszony szpinak, kimchi, marchewkę, ryż, kiszoną rzodkiew, ogórka, paprykę, orzeszki wasabi i pierożki gyoza. Gotowe bowle polewamy sosem sweet chili i posypujemy kolendrą.

WSKAZÓWKA! Sos można też podać w miseczce obok bowla i zanurzać w nim składniki według uznania.



sos
sweet chili





KOREA

MIODOWY KURCZAK

W STYLU KOREAŃSKIM



KINGA
PARUZEL



ŁATWY
POZIOM
TRUDNOŚCI



2
LICZBA
PORCJI



0:20

CZAS
PRZYGOTOWANIA

SKŁADNIKI:

- pierś kurczaka – 400 g
- sól – 0,5 łyżeczki
- mąka ziemniaczana – 1 łyżka
- olej słonecznikowy – 1 łyżka
- czosnek – 3 ząbki
- miód – 3 łyżki
- sos sojowy – 3 łyżki
- ocet ryżowy – 1 łyżka
- świeży imbir – 1 łyżeczka
- sos sriracha – 0,5 łyżki
- szczypior cebuli – 1 pęczek
- sezam biały – 2 łyżki
- ryż jaśminowy – 60 g



ocet
ryżowy



KUCHNIALIDL.PŁ

SPIS
PRZEPISÓW

11

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:

Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu.



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: SMAŻYMY PIERSI KURCZAKA

Mięso kroimy w średniej wielkości kostkę i obtaczamy w soli i mące ziemniaczanej. Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy piersi kurczaka na złoty kolor.

KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY SOS

Czosnek siekamy. Imbir ścieramy na tarce o drobnych oczkach. W miseczce dokładnie mieszamy miód, sos sojowy, ocet ryżowy i sos sriracha. Następnie dodajemy imbir i czosnek.

KROK 3: ŁĄCZYMY KURCZAKA Z SOSEM

Gotowy sos dodajemy do usmażonego kurczaka. Następnie zmniejszamy ogień i całość podgrzewamy przez ok. 2 minuty, cały czas mieszając.

WSKAZÓWKA! Jeśli sos robi się zbyt gęsty, można dodać do niego odrobinę wody lub bulionu.

KROK 4: PODAJEMY DANIE

Sezam podprażamy na suchej patelni. Szczypior kroimy na skos na większe kawałki. Składniki dodajemy do sosu i mieszamy. Danie podajemy z ugotowanym ryżem, oprószone sezamem do smaku.



ryż
jaśminowy







INDIE

KOKOSOWE KREWETKI

Z SOSEM MANGO



KINGA
PARUZEL



ŚREDNI
POZIOM
TRUDNOŚCI



2
LICZBA
PORCJI



0:30
CZAS
PRZYGOTOWANIA

SKŁADNIKI:

SOS MANGO

- mleczko kokosowe – 0,25 szklanki
- cukier brązowy – 1 łyżka
- mango w plastrach – 230 g
- sos sriracha – 1 łyżka
- papryczka chili – 0,5 sztuki

KOKOSOWE KREWETKI

- krewetki – 400 g
- wiórki kokosowe – 0,3 szklanki
- panko – 0,6 szklanki
- mąka pszenna – 0,5 szklanki
- jajko – 1 szt.
- olej rzepakowy – 1 l

RYŻ

- ryż jaśminowy – 1 szklanka
- mleczko kokosowe – 400 ml
- sól – 1 szczypta
- sezam – 1 łyżka

PODANIE:

- szczypior z cebuli – 0,5 pęczka
- ananas – 2 plastry
- czarny sezam – 1 łyżka
- limonka – 1 szt.



mleczko
kokosowe

PRZYGOTUJ:

- blender ręczny lub kielichowy



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY SOS MANGO

Wszystkie składniki dokładnie blendujemy, aż powstanie dość gładki sos.

KROK 2: OBTACZAMY KREWETKI W PANIERCE

Wiórki kokosowe mieszamy z panierką panko. Jajko bełtamy. Krewetki oczyszczamy. Następnie każdą sztukę obtaczamy kolejno w mące, jajku i mieszance wiórków kokosowych z panko.

KROK 3: SMAŻYMY KREWETKI

Tak przygotowane krewetki smażymy w mocno rozgrzanym oleju rzepakowym przez ok. 2-3 minuty z każdej strony.

WSKAZÓWKA! Ilość oleju warto dostosować do wielkości naczynia, w którym będziemy smażyć krewetki.

KROK 4: PRZYGOTOWUJEMY RYŻ

Ryż płuczemy pod bieżącą wodą. Następnie przekładamy go do garnka, dodajemy dobrze wymieszaną mleczko kokosowe, sól i biały sezam. Gotujemy, aż wchłonie się cały płyn.

KROK 5: PODAJEMY DANIE

Szczypior cebuli siekamy z ukosa, a ananasa na średniej wielkości kawałki. Krewetki układamy na ugotowanym ryżu z kawałkami ananasa. Całość skrapiamy sokiem z limonki, oprószamy szczypiosem i czarnym sezamem. Danie podajemy z sosem mango.



plastry
mango





JAPONIA

JACKFRUIT

W SOSIE TERIYAKI



KINGA
PARUZEL



ŁATWY
POZIOM
TRUDNOŚCI



2
LICZBA
PORCJI



0:25
CZAS
PRZYGOTOWANIA

SKŁADNIKI:

- jackfruit – 556 g
- olej słonecznikowy – 1 łyżka
- marchewka – 1 szt.
- skrobia kukurydziana – 2 łyżki
- woda – 1 szklanka
- cukier trzcinowy – 0,5 szklanki
- sos sojowy – 0,5 szklanki
- ocet ryżowy – 2 łyżki
- świeży imbir – 1 łyżeczka
- czosnek – 3 ząbki
- syrop klonowy – 2 łyżki
- papryczka chili – 1 szt.
- sezam biały – 1 łyżka

PRZYGOTUJ:

- sito
- ręcznik papierowy
- praskę do czosnku



jackfruit



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS
PRZEPISÓW

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY JACKFRUITA

Jackfruita odsączamy na sicie i przekładamy na ręcznik papierowy, aby pozbyć się nadmiaru płynu. Marchewkę kroimy w cienkie słupki. Na patelni rozgrzewamy olej słonecznikowy i smażymy na nim owoc chlebowca i marchewkę przez ok. 5 minut, co jakiś czas mieszając.

KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY SOS

Imbir ścieramy na tarce o drobnych oczkach, czosnek wyciskamy przez praskę. W misce łączymy wodę ze skrobią kukurydzianą. Następnie dodajemy cukier trzcinowy, sos sojowy, ocet ryżowy, imbir, czosnek i syrop klonowy.

SOS
sojowy



KROK 3: DUSIMY JACKFRUITA

Zarumienionego jackfruita zalewamy wcześniej przygotowanym sosem. Całość gotujemy przez ok. 5 minut, aż sos nieco zgęstnieje.

KROK 4: PODAJEMY DANIE

Papryczkę chili siekamy w cienkie paski. Jackfruita przenosimy na talerz i oprószamy papryczką oraz sezamem. Danie podajemy gorące z dodatkiem ryżu.



sezam







FROZEN BITES

O SMAKU MATCHY I MANGO



KINGA
PARUZEL



ŁATWY
POZIOM
TRUDNOŚCI



4
LICZBA
PORCJI



0:25
CZAS
PRZYGOTOWANIA

SKŁADNIKI:

- mleczko kokosowe – 400 ml
- syrop klonowy – 2 łyżeczki
- limonka – 1 szt.
- matcha – 1 łyżeczka
- woda – 2 łyżki
- mango w plastrach – 4 szt.
- sezam biały – 1 łyżka

PRZYGOTUJ:

- sitko o drobnych oczkach
- bambusowy pędzelek do herbaty matcha
- blachę do pieczenia lub inne płaskie naczynie
- folię spożywczą
- pojemnik odpowiedni do przechowywania w zamrażarce

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:

Wodę podgrzej, aby w momencie użycia była letnia.



matcha



KUCHNIALIDL.PL

SPIS
PRZEPISÓW

23

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:



KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY MATCHĘ

Matchę przesiewamy przez sitko o drobnych oczkach. Zalewamy herbatę letnią wodą i dokładnie mieszamy za pomocą pędzelka aż do całkowitego połączenia składników.

KROK 2: ŁĄCZYMY MLECZKO KOKOSOWE Z DODATKAMI

Mleczko kokosowe wstrząsamy lub dokładnie mieszamy i przekładamy po równo do dwóch misek. Do każdej z nich dodajemy następnie po 1 łyżce syropu klonowego. Do jednej z misek przelewamy gotową matchę i ocieramy skórkę z limonki. Zawartość obu naczyń ponownie mieszamy.

KROK 3: PRZEKŁADAMY MASĘ DO NACZYNIA

Blachę do pieczenia wykładamy folią spożywczą. Białą część mleczka dajemy na dno. Na nią wykładamy zieloną masę, tworząc abstrakcyjne wzory.

KROK 4: OZDABIAMY MASĘ KOKOSOWĄ

Plastry mango z puszki kroimy w dość wąskie paski. Układamy je na mleczku kokosowym.

KROK 5: ZAMRAŻAMY I ŁAMIEMY FROZEN BITES

Całość oprószamy sezamem i chłodzimy w zamrażarce przez min. 3 godziny. Zamrożoną masę łamiemy na mniejsze kawałki, przekładamy do pojemnika i dalej przechowujemy w zamrażarce.



plastry
mango







MATCHA LATTE

MROŻONA



KINGA
PARUZEL



ŁATWY
POZIOM
TRUDNOŚCI



1
LICZBA
PORCJI



0:05
CZAS
PRZYGOTOWANIA

SKŁADNIKI:

- matcha – 1 łyżeczka
- woda – 0,25 szklanki
- syrop klonowy – 2 łyżeczki
- mleko – 1 szklanka
- lód – 1 garść



PRZYGOTUJ:

- bambusowy pędzelek do herbaty matcha
- spieniacz do mleka

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:

Wodę podgrzej tak, aby w momencie użycia była letnia.
Mleko przechowuj w lodówce, aby było zimne.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY MATCHĘ

Matchę zalewamy letnią wodą i bardzo dokładnie mieszamy za pomocą pędzelka.

KROK 2: SPIENIAMY MLEKO

Mleko z dodatkiem syropu klonowego spieniamy.

KROK 3: PODAJEMY NAPÓJ

Do szklanki wrzucamy kostki lodu, wlewamy spienione mleko i matchę. Napój podajemy od razu.



KUCHNIALIDL.PL

SPIS
PRZEPISÓW

**PO WIĘCEJ
INSPIRACJI
ZAJRZYJ NA**



KUCHNIALIDLA.PL

