

АЗИАТСКАЯ ЕДА — ЭТО ПРОСТО!

КУЛИНАРНЫЙ НИНДЗЯ



**ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ
ОТ TOSHAYO FOOD**

Издательство АСТ
Москва





КИТАЙСКИЙ ЧАУ-МЕЙН



Рецепт рассчитан — 2 порции



Время приготовления — 30 минут

Ингредиенты:

220 гр тонкой яичной лапши

1 ст л растительного масла

220 гр куриной грудки без костей и кожи, нарезанной ломтиками

1/2 стакана нарезанного репчатого лука

1/2 чашки нарезанной соломкой моркови

1/2 стакана нарезанной соломкой болгарского перца (зеленого или красного)

2 зубчика чеснока, измельчить

2 зеленые луковички, нарезанные

2 ст л соевого соуса

1 чайная ложка сахара

1/4 чайной ложки белого перца

Технология приготовления:

1. В кастрюле с кипящей водой отварите яичную лапшу согласно инструкции на упаковке. Слейте воду и отложите.
2. В воке или большой сковороде на огне выше среднего разогрейте растительное масло.
3. Добавьте курицу и жарьте, помешивая, 3–4 минуты до готовности.
4. Добавьте лук, морковь, болгарский перец и чеснок и жарьте, помешивая, 2–3 минуты, пока овощи не станут слегка мягкими.
5. Добавьте приготовленную яичную лапшу, зеленый лук, соевый соус, сахар и белый перец. Перемешайте все вместе, пока лапша не будет равномерно покрыта соусом.
6. Подавайте чау-мейн горячим, при желании добавив еще соевого соуса и зеленого лука.

Тонкости и особенности приготовления:

Чау-мейн — это тип китайского жареного блюда, которое обычно состоит из тонкой яичной лапши, овощей и мяса.

Чтобы сделать этот рецепт проще и удобнее, можно использовать имеющуюся в продаже тонкую яичную лапшу вместо того, чтобы делать ее с нуля.

Овощи, используемые в этом рецепте, можно выбрать по своему вкусу, также можно добавить другие овощи, такие как капуста, брокколи или грибы.

Чтобы сделать его более ароматным, вы также можете добавить немного устричного соуса или соуса хойсин.

Этот рецепт также можно приготовить из говядины, свинины, креветок или тофу.



ЯПОНСКИЙ РАМЕН



Рецепт рассчитан — 2 порции



Время приготовления — 60 минут

Ингредиенты:

2 упаковки лапши быстрого приготовления (по 100 г каждая)	2 яйца, сваренных всмятку или жареных
2 стакана куриного бульона (475 мл)	2 горсти ростков фасоли (по желанию)
2 стакана воды (475 мл)	2 горсти нарезанных грибов (по желанию)
2 столовые ложки соевого соуса (30 мл)	2 горсти нарезанной моркови (по желанию)
1 столовая ложка сакэ или мирина (15 мл)	2 горсти нарезанной капусты (по желанию)
1 чайная ложка сахара (5 г)	2 горсти нарезанного зеленого лука (по желанию)
2 зубчика чеснока, измельчить	кунжутное масло по вкусу
2 зеленые луковицы, тонко нарезанные	Шрирача по вкусу

Технология приготовления:

1. В большой кастрюле на сильном огне доведите до кипения куриный бульон, воду, соевый соус, сакэ или мирин, сахар и чеснок.
2. Уменьшите огонь до ниже среднего и дайте покипеть несколько минут.
3. Тем временем приготовьте лапшу быстрого приготовления в соответствии с инструкциями на упаковке и слейте ее.
4. Добавьте приготовленную лапшу в бульон и перемешайте.
5. Добавьте в кастрюлю выбранные вами овощи, такие как ростки фасоли, нарезанные грибы, нарезанную морковь и нарезанную капусту, и дайте им покипеть пару минут.
6. Сварите всмятку или обжарьте яйца и положите их поверх рамена.
7. Украсить зеленым луком и сбрызнуть кунжутным маслом и шрирачей по вкусу.
8. Подавайте горячими и наслаждайтесь!

Тонкости приготовления и особенности:

Бульон рамен обычно готовят с Хондаши, соевым соусом и мисо пастой, но в этом рецепте вместо него используется куриный бульон.


В качестве подсластителя в бульон можно использовать сакэ или мирин.


Вы можете добавить в рамен любые овощи, которые вам нравятся, например, китайскую капусту, шпинат или болгарский перец.

Популярной начинкой для рамена являются яйца всмятку или жареные яйца, но вы также можете добавить нарезанную свинину или курицу для добавления белка.

Для пикантности можно добавить Шрирача. Для более насыщенного бульона вы можете добавить столовую ложку пасты мисо или кусочек комбу (сушеных водорослей) на шаге 1.

КОРЕЙСКИЙ ПАТБИНСУ

 Рецепт рассчитан — 2 порции

 Время приготовления — 15 минут

Ингредиенты:

80 г ледяной стружки

40 г сгущенного молока с сахаром

40 г пасты из красной фасоли

2 столовые ложки измельченных орехов (миндаль или арахис)

2 столовые ложки нарезанных свежих фруктов (клубника, киви или манго)

2 столовые ложки рисового пирога (по желанию)

Технология приготовления:

1. В большую миску добавьте колотый лед и сгущенное молоко с сахаром. Хорошо смешать.
2. Добавьте пасту из красной фасоли в миску и хорошо перемешайте, пока она не станет однородной.
3. Добавьте нарезанные орехи и фрукты поверх ледяной смеси.
4. При желании сверху добавьте нарезанный рисовый пирог.
5. Подавайте немедленно и наслаждайтесь!

Тонкости и особенности приготовления:

Патбинсу — популярный корейский десерт, который обычно подают в летние месяцы.

Он сделан из ледяной стружки и покрыт сгущенным молоком с сахаром, пастой из красной фасоли и различными фруктами и орехами.

Варианты Патбинсу также могут включать дополнительные начинки, такие как шоколадный соус, порошок зеленого чая или фруктовые сиропы.

Чтобы получить идеальную консистенцию льда, лучше всего использовать льдогенератор. Однако, если у вас его нет, вы можете сделать его сами, смешав кубики льда в кухонном комбайне или блендере.

Патбинсу также можно подавать с рисовым пирогом, моти и другими сладкими закусками из клейкого риса.

Начинки можно выбирать по своему вкусу, так что смело экспериментируйте с разными фруктами и орехами.



ЯПОНСКИЙ МОЛОЧНЫЙ ХЛЕБ



Рецепт рассчитан — 6 порции



Время приготовления — 2 ч 15 минут

Ингредиенты:

350 г муки для хлеба

50 г сахара

8 г соли

7 г сухих дрожжей

40 г масла

240 мл молока (при комнатной температуре)

Инструкции:

1. В небольшой миске смешайте сахар и сухие дрожжи, добавьте теплое молоко и оставьте на 5–10 минут для активации дрожжей.
2. В большой миске смешайте муку и соль. Добавьте активированные дрожжи, затем масло.
3. Замесите тесто и выложите его на чистую поверхность, предварительно посыпанную мукой. Месите тесто в течение 10-15 минут, пока оно не станет гладким и эластичным.
4. Положите тесто в миску, накройте чистой тряпкой или пленкой и оставьте в теплом месте на 1–1,5 часа, пока тесто удвоится в размере.
5. Разделите тесто на две части и уложите их в формы для выпекания.
6. Поставьте формы в разогретую до 180 °C (350 °F) духовку на 25–30 минут, или пока хлеб не станет золотистым.
7. Выньте хлеб из формы и дайте ему полностью остыть перед нарезкой.

Этот рецепт даст вам мягкий и ароматный японский молочный хлеб. Приятного аппетита!



СОДЕРЖАНИЕ

САЛАТЫ

Китайский куриный салат	6
Тайский салат из огурцов	8
Вьетнамский салат с лапшой	10
Корейский салат из Фасоли	12
Японский салат вакаме	14

СУПЫ

Японский прозрачный супа Осуимоно	18
Тайский суп Том Ям	20
Тайско-Вьетнамский суп Фо	22
Рецепт корейского супа Кимчи	24
Рецепт японского супа мисо	26
Индийский суп Маллигатони	28
Малайзийский суп Лакса	30
Индонезийский суп Сото	32
Японский суп с лапшой удон	34
Корейский суп с говядиной	36

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Цыпленок Кунг Пао по-китайски	40
Курица с зеленым карри по-тайски	42
Карамелизированная свинина по-вьетнамски	44
Корейская Курочка Пибимпап	46
Японская курица Терияки	48
Индийская курочка Тикка Масала	50
Малазийский Цыпленок Наси Лемак	52
Индонезийский Наси Горенг	54
Камбоджийский куриный Амок	56
Филиппинская курица Адобо	58
Тайский Пад Тай	60
Китайский Чау-Мейн	62
Японский рамен	64
Корейский чаджангмён	66
Вьетнамский Banh Xeo	68
Индийский Бирьяни	70
Малазийский Ми Горенг	72
Индонезийский Ми Горенг	74

