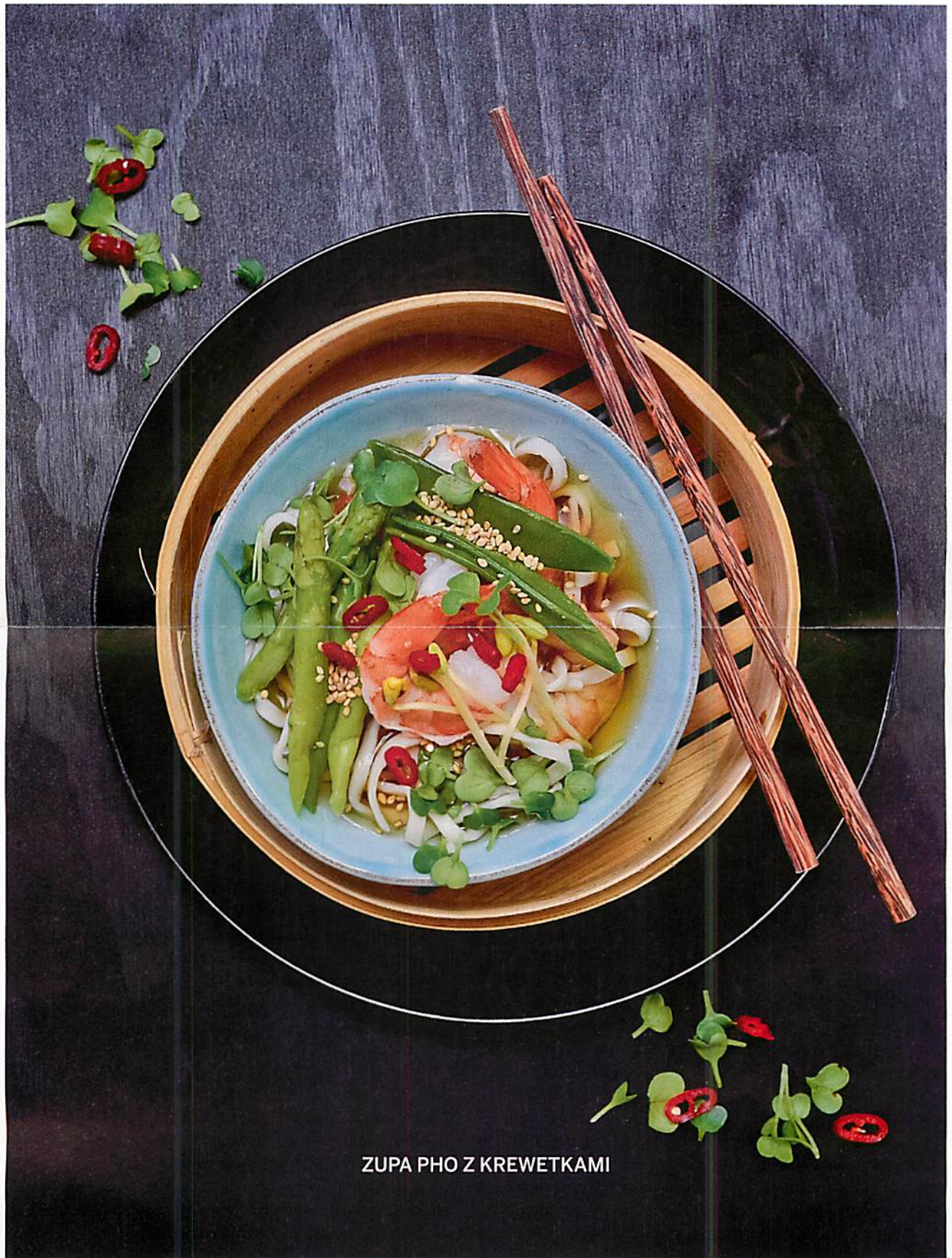


DOM
PRZY STOLE



ZUPA PHO Z KREWETKAMI

ZUPA PHO Z KREWETKAMI

Składniki na 4 porcje:

25 g pokrojonego imbiru, 3 łaski cynamonu, 4 strąki kardamonu, 4 gwiazdki anyżu, 1 l bulionu z kurczaka, 2–3 łyżki sosu rybnego, 12 surowych krewetek (oczyszczonych), pokrojona w pierścienie papryczka chili, 200 g groszku cukrowego, 200 g zielonych tajskich szparagów (obratych i pokrojonych na pół), 200 g pokrojonej w cienkie paski białej kapusty, garść kielków fasoli mung, 1–2 łyżki soku z limonki, do przybrania rzeżucha i uprażony sezam.

PRZYGOTOWANIE:

W garnku prażymy imbir, cynamon, kardamon i anyż, potem zalewamy je bulionem. Gotujemy 20 minut. Doprawiamy sosem rybnym. Bulion przelewamy przez drobne sito i ponownie doprowadzamy do wrzenia. Dodajemy groszek, pokrojone szparagi, kapustę i chili oraz krewetki. Gotujemy przez 3 minuty. Dodajemy kielki i doprawiamy sokiem z limonki. Zupę podajemy posypaną rzeżuchą i sezamem.

SUSHI

Składniki na 4 porcje:

Ryż do susbi: 300 g dokładnie wypłukanego ryżu susbi, kawałek glonów kombu (8 cm x 8 cm), 4 łyżki octu ryżowego podgrzanego z 1/2 łyżeczki soli i łyżeczką cukru. Nigiri susbi: po 150 g świeżego filetu z łososia i z tuńczyka, wasabi. Uramaki: 150 g świeżego filetu z tuńczyka, 2 arkusze nori, wasabi, 3 łyżki prażonych nasion białego sezamu, łyżka czarnego sezamu.

PRZYGOTOWANIE:

Ryż zalewamy 450 ml wody z kombu. Gotujemy na małym ogniu pod przykryciem 12 minut i odstawiamy na 5 minut. Ryż przierzucamy do miski. Powoli dodajemy podgrzany ocet i mieszamy. Ryby na nigiri i uramaki kroimy w cienkie plasterki. Aby zrobić nigiri, lepimy kulkę z ryżu, lekko ją spłaszczamy, smarujemy wasabi i przykrywamy kawałkiem ryby. Następnie robimy uramaki: nori kroimy wzdłuż na pół. Matę bambusową owijamy folią spożywczą. Na połowie maty kładziemy nori błyszczącą stroną do dołu. Rozkładamy warstwę ryżu na całej powierzchni nori, w razie potrzeby zwilżając dłonie. Potem przekładamy arkusz na drugą stronę, delikatnie dociskając nori z ryżem do maty. Nori smarujemy wasabi, układamy plastry ryby na szerokość arkusza, zwijamy go w rolkę i obtaczamy w wymieszonym sezamie. Kroimy na 6 równych części. Sushi podajemy z sałatką z wakame (przepis na pierwszej stronie).

ZUPA TOM KHA Z RYBĄ I BROKUŁAMI

Składniki na 4 porcje:

600 ml bulionu z kurczaka, 5 łydek trawy cytrynowej, 6–10 listków limonki kaffir, 30 g korzenia galangal, sok z 2 limonek, 1–2 łyżki czerwonej pasty curry, 400 ml mleka kokosowego w puszcze, 2 łyżki mąki ryżowej, 300 g różyczek brokułów, cukinia, czerwona papryka, 250 g filetu z łososia bez skóry, 250 g filetu z białej ryby (np. tilapii), gruba sól morska, do przybrania kolendra i rzeżucha.

PRZYGOTOWANIE:

Bulion należy zagotować. Umytą trawę cytrynową siekamy. Listki limonki myjemy, galangala obieramy i siekamy. Dodajemy te składniki do bulionu razem z sokiem z limonki, pastą curry i mlekiem kokosowym. Gotujemy kilka minut, zdejmujemy z ognia i zostawiamy na 30 minut. Bulion przelewamy przez sito i łączymy z mąką rozpuszczoną w niewielkiej ilości wody. Brokuły myjemy i w razie potrzeby dzielimy na mniejsze różyczki. Umyte cukinie kroimy w plastry, paprykę myjemy, usuwamy z niej nasiona i kroimy ją w paski. Oplukane ryby osuszamy i kroimy w dużą kostkę. Zupę doprowadzamy do zagotowania, dodajemy pokrojone warzywa i gotujemy 4 minuty. Następnie dodajemy ryby, zagotowujemy, wyłączamy ogień, przykrywamy i odstawiamy na 5 minut. Zupę doprawiamy solą i podajemy posypaną kolendrą i rzeżuchą.

ZUPA Z MAKARONEM I WIEPRZOWINĄ

Składniki na 4 porcje:

papryczka chili pokrojona w pierścienie, 4 posiekane dymki, 4 cbińskie kapusty pokrojone w cienkie paski, 100 g makaronu ryżowego, 3 łyżeczki dashi w proszku, 6 łyżek mirin (słodkie wino ryżowe), 50 ml jasnego sosu sojowego, 3 łyżki oleju sojowego, 200 g pieczeni wieprzowej, 2 łyżki uprażonego sezamu, 2 łyżki czarnego sezamu.

PRZYGOTOWANIE:

Makaron moczymy w zimnej wodzie około 20 minut. Dashi doprowadzamy do wrzenia w 800 ml wody. Dodajemy wino, sos sojowy i olej, mieszamy. Wieprzowinę kroimy na kawałki i dodajemy z chili i kapustą do zupy. Ugotowany makaron rozkładamy do misek. Zalewamy go bulionem z mięsem i kapustą. Przed podaniem posypujemy dymką i sezamem.