



Ázijská kuchyňa Vôňa a chuť orientu

Ázijské menu



Unilever
Food
Solutions



V Ázii je jedlo umením a gastronómia filozofiou.

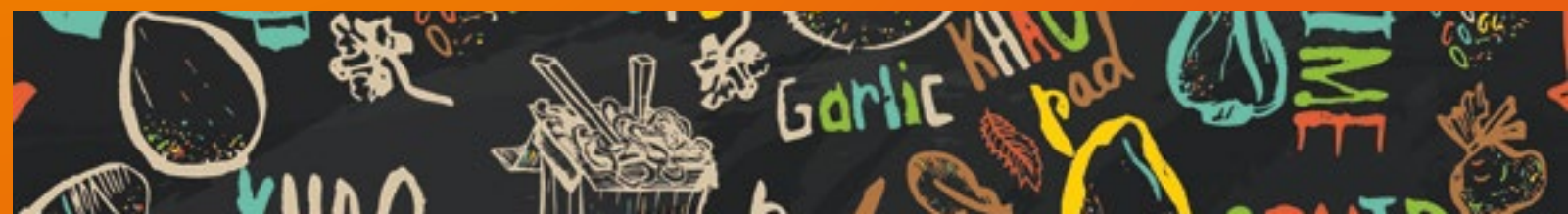
Podstatou ázijskej kuchyne, ktorá je populárna na celom svete, je jej jednoduchosť. V Číne, Thajsku, Kórei alebo v Japonsku vie variť prakticky každý, preto práve tam kralujú pouličné mini kuchyne. My Európania máme radi chute ďalekého východu preto, že sa výrazným spôsobom líšia od všetkého, čo jeme každý deň. Celkom neznáme jedlá sú pre nás chutným tajomstvom, ktoré stojí za to odhaliť. Našťastie, príprava orientálnych jedál nie je náročná a autentické kuchyne si môžeme vychutnať aj doma. Vykúzlite si pravú Áziu vo Vašej kuchyni.

Radi by sme Vám ponúkli pomoc pri rozvíjaní Vášho kulinárskeho umenia. Preto sme pre Vás pripravili túto brožúrku, v ktorej kuchári Unilever Food Solutions odkryli pravú podstatu ázijskej kuchyne – recepty na prípravu jednoduchých jedál, ktoré budú vďaka použitiu našich omáčok chutiť vynikajúco.

Cesta na ďaleký východ je ďaleká, ale v kuchyni bude veľmi jednoduchá.

Obsah

Krémová polievka z pečenej papriky s Teriyaki bôčikom	4-5
Ramen burger	6-7
Jarná rolka s hovädzím mäsom a mangom s výberom dvoch omáčok	8-9
Japonská polievka Ramen s dvomi druhmi mäsa a tekutým vajičkom	10-11
Hovädzie v omáčke z čierneho korenia so sójovými výhonkami a s brokolicou	12-13
Šalát s chrumkavou kačicou, jarnou cibuľkou a sezamovo-sójovým dresingom	14-15
Rýchly vegetariánsky wok s rezancami	16-17
Glazovaný losos v zázvorovo-sójovej omáčke s teplou zelenou zeleninou s hubami	18-19
Pikantné bravčové rebrá s Wok pečenou zeleninou	20-21
Sladkokyslé kurča s ananásom a bambusom	22-23
Zeleninový wok s rezancami	24-25
Opekané cestoviny Bami Goreng	26-27
Kuracie paličky marinované v pikantnej sladkej chilli omáčke s palicovou kukuricou	28-29
Chrumkavé krevety Sambal Manis	30-31
Kurací špíz v pikantnej marináde s kokosovým mliekom	32-33
Indonézsky rezancový šalát	34-35



Celý recept tu



Krémová polievka z pečenej papriky s Teriyaki bôčikom

SUROVINY NA 10 PORCIÍ

POLIEVKA:

Červená paprika	600 g
Olej	80 ml
Cukor	20 g
Biele víno	200 ml
Knorr Professional Polparicca di Pomodori – krájané lúpané paradajky	400 g
Sladká paprika	20 g
Rímska rasca	3 g
Voda	2,2 l
Knorr Professional Hovädzí bujón	40 g
Tabasco	1 ml
Údené tofu	200 g

TERIYAKI BÔČIK:

Bôčik s kožou	1 kg
Voda	1 l
Mäsiarska soľ na solenie	60 g
Bobkový list	1 g
Cesnak	20 g
Knorr Teriyaki omáčka	300 ml
Pažítka	80 g

PRÍPRAVA

POLIEVKA:

- Papriky potrite olejom, posypte cukrom a pečte pri 230 °C do tmavohneda, zabaľte do kuchynskej fólie, nechajte vychladnúť, olúpte a odstráňte semená.
- Na oleji opečte papriku, pridajte víno a zredukujte množstvo.
- Pridajte paradajky, sladkú papriku, rascu a nechajte chvíľu dusiť. Chvíľu povarte, pridajte vodu, pridajte hovädzí vývar a varte, kým sa všetky prísady nerozpadnú.
- Polievku rozmixujte na hladký krém, precedte ju cez husté sito a dochuťte tabasco.
- Nakrájané tofu opečte na suchej panvici.

TERIYAKI BÔČIK:

- Kožu z bôčika ozdobne narežte.
- Pripravte si nálev z vody, soli, bobkového listu a cesnaku a bôčik doň vložte na 3 dni.
- Bôčik vyberte z nálevu, potrite polovicou teriyaki omáčky. Preložte do vrečka, uzavrite ho a stlačte do vákuovej tlakovej nádoby.
- Pečte v rúre 8 hodín pri 68 °C. Potom bôčik pretlačte pomocou nerezovej gastronádoby G/N (zaťažený plech na pečenie) a nechajte vychladnúť.
- Bôčik nakrájajte na plátky, opečte na suchej panvici dozlatista a nakoniec pridajte zvyšnú omáčku Teriyaki.

PODÁVANIE:

- Krém z pečenej papriky podávajte s tofu, teriyaki bôčikom a pažítkou.

VÝROBOK

Knorr Teriyaki omáčka 1 l

- Ideálne pre japonskú kuchyňu alebo na pridanie orientálneho nádychu do tradičných jedál.
- Výborne sa hodí na marinovanie, ochucovanie, pečenie a grilovanie mäsa, rýb, morských plodov a zeleniny.



Ramen burger

Celý recept tu



SUROVINY NA 10 PORCIÍ

CESTOVINY:

Predvarené rezance Ramen	2 kg
Sezamový olej	10 ml
Vajcia	3 ks

BURGER:

Bravčová panenka	1 kg
Knorr Teriyaki omáčka	100 ml
Miso pasta	20 g
Sezamový olej	20 ml

DOPLNKY:

Olej	30 ml
Pak choi	400 g
Klíčky fazule mungo	200 g
Huby shimeji	150 g
Pažítka	20 g
Knorr Teriyaki omáčka	20 ml
Biely sezam	10 g
Límetky	20 g
Koriander	10 g
Chilli papričky	100 g

PRÍPRAVA

CESTOVINY:

- Rezance zmiešajte so sezamovým olejom a vajcami.
- Rozdeľte ich do 10 okrúhlych koliesok na plechu a pečte približne 3 minúty v rúre vyhriatej na 160 °C.
- Potom ich opečte na suchej panvici dozlatista.

BURGER:

- Filety nakrájajte na tenké plátky, marinujte ich v teriyaki omáčke, miso paste a sezamovom oleji.
- Opečte na rozpálenej panvici.

DOPLNKY:

- Na oleji postupne orestujte nakrájanú kapustu pak choi, fazuľové klíčky, huby a pažítku.
- Dochuťte omáčkou Teriyaki a posypte opečenými sezamovými semienkami.

SERVÍROVANIE:

- Na cestoviny položte zeleninu, mäso a druhý krúžok cestovín.
- Ramen burger podávajte ozdobený pažítkou, koriandrom a chilli papričkami.

VÝROBOK

Knorr Teriyaki omáčka 1 l

- Ideálne pre japonskú kuchyňu alebo na prídanie orientálneho nádychu do tradičných jedál.
- Výborne sa hodí na marinovanie, ochucovanie, pečenie a grilovanie mäsa, rýb, morských plodov a zeleniny.





Jarná rolka s hovädzím mäsom a mangom s výberom dvoch omáčok

SUROVINY NA 10 PORCIÍ

Sviečkovica (doruzova opečená alebo varená)	250 g
Knorr Professional Essence Hovädzí bujón	20 ml
Mango (1 cm prúžky)	250 g
Šalotka (prúžky)	50 g
Koriander	20 g
Mäta	15 g
Thajská bazalka	15 g
Pažitka	5 g
Mrkva (rezančeky)	100 g
Listy šalátov	25 g
Placky pre jarné závitky (nie na opekánie)	12 ks

1. OMÁČKA:

Knorr Sunshine Chili	800 ml
Voda	70 ml

2. OMÁČKA:

Limetková šťava	40 ml
Knorr Ketjap Manis	25 ml
Chilli paprička (krájaná)	0,5 g
Cesnak (plátky)	1 strúčik
Koriander	5 g
Voda	50 ml

PRÍPRAVA

- Mäso uvarené alebo opečené doruzova (s posilneným hovädzím základom) nakrájame po vychladnutí na tenké plátky.
- Ryžový papier vložíme na 20 sekúnd do horúcej vody. Keď zmäkne, položíme ho na utierku alebo na rovnú plochu a doprostred poukladáme na rezančeky nakrájané ingrediencie.
- Doplníme šalátovým listom a zrolujeme (konce uzavrieme).
- Pred podávaním rolku prepolíme alebo ponecháme vcelku. Doplníme obidve omáčky, ktoré pripravíme zmiešaním jednotlivých surovín.

VÝROBOK

Knorr Professional Essence Hovädzí bujón 1 l

- Autentická chuť hovädzieho mäsa vo forme koncentrovaného bujónu.
- Tekutá konzistencia – zjednodušené dávkovanie a výborne sa rozpúšťa v teplých aj studených pokrmoch.
- Vysoká výdatnosť – viac než 60 l základu na dochutenie pokrmov.



Japonská polievka

Ramen s dvomi druhmi mäsa a tekutým vajíčkom

SUROVINY NA 10 PORCIÍ

VÝVAR:

Knorr Essence Kurací bujón	90 ml
Voda	3 l
Cesnak	8 strúčikov
Knorr Ketjap Manis	80 ml
Korenie 5-tich vôní	5 g
Cukor	10 g
Zázvor (plátky)	30 g
Mrkva	600 g
Bravčové plece	800 g
Kuracie stehno alebo prsia	500 g
Mleté chilli	podľa potreby

VLOŽKA:

Rezance Ramen	700 g
Čerstvé baby špenátové listy	250 g
Baby kukuričky	125 g
Vajce	10 ks

DOKONČENIE:

Riasa Nori (prúžky 5 × 0,5 cm)	1 ks
Sezam	5 g
Jarná cibulka	50 g
Huba Shi-také (sušená)	35 g
Bambus (konzerva)	100 g
Mirin	30 ml
Saké	30 ml

PRÍPRAVA

- Mäso dáme marinovať do cesnaku a sójovej omáčky. Bambusové plátky môžeme namarinovať v troške ryžového octu. Kuracie mäso spolu so zeleninou krátko opečieme v konvektomate pri 200 °C.
- Preložíme do hrnca, pridáme bravčové mäso (alebo uvaríme zvlášť v sous vide vrecúšku pri teplote 62,5 °C), korenie, huby, zalejeme vodou a doplníme Knorr hydínový základ. Privedieme do varu a potom „ťahame“, aby sa vývar nezakalil.
- Priebežne zbierame penu a hneď ako je mäso mäkké, tak ho postupne vyberáme.
- Rezance so sparenou zeleninou rozdelíme do polievkových misiek, pridáme prekrojené huby, bambus, pokrájanú mrkvu, na polovicu prekrojené vajíčko uvarené namätko alebo sous vide uvarené vo vode pri 62,5 °C 1 hodinu a potom vyklepnuté zo škrupinky, a zalejeme scedeným vývarom ochuteným vínom.
- Doplníme horúcim mäsom nakrájaným na plátky a nakrájanou jarnou cibuľkou spolu s rezančkami riasy nori.

VÝROBOK

Knorr Professional Essence Kurací bujón 1 l

- Na dochucovanie pokrmov – pomáha dosiahnuť plnú chuť hydínového mäsa.
- Tekutá konzistencia zjednodušuje dávkovanie, v jedlách sa okamžite rozpúšťa a výborne sa spája s inými surovinami.
- Veľmi široké využitie v teplých i studených pokrmoch: vývary, polievky, rizotá, plnky, marinády, dipy, jedlá z panvice.



Celý recept tu





Hovädzie v omáčke z čierneho korenia so sójovými výhonkami a s brokolicou

SUROVINY NA 10 PORCIÍ

Sviečkovica alebo Flank steak (plátky)	1,2 kg
Škrob	40 g
Knorr Ketjap Manis	80 ml
Ryžové víno alebo Sherry	20 ml
Sezamový olej	20 ml
Cesnak (pretláčaný)	30 g
Omáčka Hoisin	150 g
Cukor	30 g
Brokolica (ružičky)	450 g
Olej	150 ml
Sójové klíčky	180 g
Knorr Professional Essence Hovädzí bujón	30 ml
Čierne korenie (mleté)	10 g
Mrkva (hranolčeky)	200 g

PRÍPRAVA

- Tenké plátky mäsa marinujeme v zmesi zo sójovej omáčky, hovädzieho základu, vína, sezamového oleja a cesnaku aspoň 1 hodinu. Potom obalíme v škrobe a v rozpálenom oleji opekáme plátky asi 3 minúty a potom ich odložíme bokom.
- Na panvicu vložíme brokolicu a hranolčeky mrkvy, prudko ich opečieme a k zelenine pridáme opečené mäso.
- Pridáme omáčku z čierneho korenia (omáčka Hoisin neriedená scedeným extraktom z korenia a trochu vody), dochutíme cukrom a sójovou omáčkou a na koniec pridáme sójové klíčky.
- Servírujte s jazmínovou ryžou.

VÝROBOK

Ketjap Manis – Indonézska sójová omáčka 1 l

- Sladšia a hustejšia ako klasická sójová omáčka.
- Dodáva pokrmu tmavú zlatú farbu a intenzívnejšiu chuť.
- Výborná ako základ pre teplé aj studené omáčky a ako marináda.



Šalát s chrumkavou kačicou, jarnou cibuľkou a sezamovo-sójovým dresingom

SUROVINY NA 10 PORCIÍ

Kačacie stehno alebo prsia	3 alebo 2 kg
Knorr Ketjap Manis	80 ml
Zázvor (plátky)	50 g
Badián	4 g
Knorr Pang Gang	100 ml

ŠALÁT:

Ladový šalát (prúžky)	250 g
Uhorka (ošúpaná, prúžky)	300 g
Jarná cibuľka (prúžky)	400 g
Mrkva (prúžky)	300 g
Cukrový hrášok (rozpolený)	200 g
Sójové klíčky	80 g
Koriander	5 g

DRESING:

Knorr Ketjap Manis	125 ml
Čierny a biely sezam (nasucho opražený)	5 g
Ryžový ocot	60 ml
Olej	60 ml
Voda alebo pomarančový džús	30 ml
Med	podľa potreby

PRÍPRAVA

- Kačacie mäso, sójovú omáčku, zázvor a badián dáme na panvicu, pridáme vodu a varíme domäkka (cca 1 hodinu).
- Konvektomat predhrejeme na 200 °C, mäso potrieme omáčkou Pang Gang a pečieme tak, aby bola koža chrumkavá.
- Vychladnuté mäso (v prípade stehien vykostíme) natrháme alebo nakrájame na tenké rezance.
- Šalát premiešame so všetkými ďalšími ingredienciami, navrch položíme mäso a pokvapkáme dresingom. Časť dresingu môžeme podávať v miske.
- Nakoniec zľahka posypeme sezamom.

Celý recept tu



VÝROBOK

Ketjap Manis – Indonézska sójová omáčka 1 l

- Sladšia a hustejšia ako klasická sójová omáčka.
- Dodáva pokrmu tmavú zlatú farbu a intenzívnejšiu chuť.
- Výborná ako základ pre teplé aj studené omáčky a ako marináda.



Celý recept tu



Rýchly vegetariánsky wok s rezancami

SUROVINY NA 10 PORCIÍ

PANVICA WOK:

Vegetariánske mleté	400 g
Knorr Ázijské rezance 3 kg	800 g
Brokolica	500 g
Mrkva	250 g
Olej	120 ml
Cesnakové pyrė	30 g
Zázvorové pyrė	60 g
Hnedý cukor	30 g
Sezamový olej	40 ml
Knorr Ketjap Manis	200 ml
Pražené sezamové semienka	5 g
Korenie a soľ	podľa chuti

SERVÍROVANIE:

Sójové klíčky	150 g
Omáčka Sriracha	podľa potreby
Jarná cibuľka	60 g
Limetka, na plátky	2 ks

PRÍPRAVA

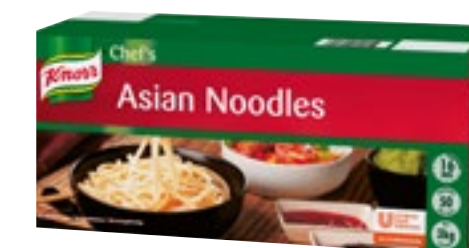
PANVICA WOK:

- Brokolicu rozdeľte na ružičky, mrkvu a jarnú cibuľku blanšírujte a ďalej nakrájajte na pásiky. Prípadne cesnak a zázvor nakrájajte nadrobno a rozmixujte na pyrė.
 - Vodu na rezance privedte do varu a varte 15–16 minút, kým nie sú al dente.
 - Rezance scedíme a necháme vychladnúť.
 - Rozohrejte wok alebo panvicu. Rýchlo pridajte olej, orestujte cesnak a zázvor, pridajte NoMince kúsky a zmes orestujte.
 - Pridajte zvyšok oleja a zeleninu a pečte na silnom ohni ešte niekoľko minút. Dochuťte trochu cukru a soli.
 - Pridajte sezamový olej a sójovú omáčku.
- ### SERVÍROVANIE:
- Klíčky a rezance premiešajte na panvici.
 - Podávajte s nadrobno nakrájanou jarnou cibuľkou, omáčkou Sriracha a limetkovými plátkami.

VÝROBOK

Knorr Ázijské rezance 3 kg

- Sušené semolinové cestoviny
- V teple sa nelepia.
- Vhodné najmä ako prísada do ázijských polievok, hlavných jedál či šalátov.



Glazovaný losos v zázvorovo-sójovej omáčke s teplou zelenou zeleninou s hubami

SUROVINY NA 10 PORCIÍ

Knorr Ketjap Manis	150 ml
Saké	75 ml
Cukor	75 g
Zázvor (nasekaný)	30 g
Olej	150 ml
Losos, fileta bez kostí s kožou	2 kg
Sezam	5 g
Jarná cibuľka (krájaná)	20 g
ZELENINA:	
Huby Shi-také (sušené)	70 g
Čínska kapusta alebo Baby Pak Choi	1 kg
Čínska brokolica (alebo divoká)	500 g
Jarná cibuľka	200 g
Zelená špargľa	250 g
Cukrový hrášok	80 g
Olej	100 g
Knorr Zeleninový bujón	podľa potreby
Knorr Ketjap Manis	40 ml
Sezamový olej	15 ml
Pažítka	5 g
Škrob	podľa potreby

PRÍPRAVA

- Zmiešame sójovú omáčku s cukrom, saké a zázvorom.
- Na rozpálenej panvici s olejom opečieme porcie ryby z oboch strán (asi 4–5 minút), stiahneme teplotu a pridáme namiešanú omáčku. Lyžicou prelievame omáčku cez porcie ryby. Keď omáčka zhustne, stiahneme panvicu z tepla.
- Huby Shi-také namočíme do vlažnej vody (na 30–45 minút), potom ich osušime, odkrojíme nožičku a prekrojíme napoly.
- Zeleninu nakrájame asi na 5 cm kúsky alebo pozdĺžne rozkrojíme. Rozpálime olej, vložíme huby a zeleninu a pri vysokej teplote 3–4 minúty pohadzujeme po panvici.
- Pridáme zeleninový základ, sójovú omáčku a nakoniec posypeme stonkami pažítky.
- Ak chceme, môžeme zahustiť škrobom rozmiešaným s vodou od namočených húb.

Celý recept tu



VÝROBOK

Ketjap Manis – Indonézska sójová omáčka 1 l

- Sladšia a hustejšia ako klasická sójová omáčka.
- Dodáva pokrmu tmavú zlatú farbu a intenzívnejšiu chuť.
- Výborná ako základ pre teplé aj studené omáčky a ako marináda.



Pikantné bravčové rebrá s Wok pečenou zeleninou

SUROVINY NA 10 PORCIÍ

Bravčové rebrá	3,5 kg
Knorr Ketjap Manis	400 ml
Vajce	2 ks
Múka	80 g
Knorr Pang Gang	250 ml
Marinované horčicové semienka	30 g
Olej alebo Rama Combi Profi	100 ml
Korenie 5-tich vôní	1 g
Cesnak (drvený)	25 g
Koriander	10 g

ZELENINA:

Olej	150 ml
Cesnak (pretláčaný)	20 g
Zázvor (drvený)	50 g
Wok Zeleninová zmes (cuketa, cukrový hrášok, červená paprika, brokolica, mrkva, baby Pak Choi, baby kukurica, cibuľa, fazuľový struk...)	1,5 kg
Knorr Sambal Manis	45 ml
Makadamové orechy	50 g
Omáčka Hoisin	45 ml
Knorr Zeleninový bujón	podľa potreby
Škrob	podľa potreby

PRÍPRAVA

- Najprv opečieme cesnak so zázvorom, potom pridáme najskôr tvrdšiu zeleninu, postupne stále jemnejšiu zeleninu a všetko pri vysokej teplote opekáme. Pridáme orechy, omáčky a zeleninový základ. Podľa uváženia môžeme zahustiť škrobom namočeným vo vode.
- Nasekané rebierka povaríme vo vode domäkka (asi 15–20 minút), osušíme ich a obalíme zmesou sójovej omáčky, vajec a múky.
- Položíme na GN plech a pečieme v konvektomate do hneda (môžete použiť tuk Rama Combi Profi) alebo v hlbokom oleji na panvici wok, premiešame so zvyšnými ingredienciami a servírujeme so zeleninou, ktorú pripravíme.

VÝROBOK

Pang Gang – Pikantná omáčka s chilli a rajčinami 1 l

- Výborne sa hodí na marinovanie mäsa určeného na pečenie a grilovanie.
- Vhodná aj ako marináda alebo na ochutenie teplých a studených omáčok.



Sladkokyslé kurča s ananásom a bambusom

SUROVINY NA 10 PORCIÍ

Kuracie prsia (na kocky)	1,5 kg
Perlivá voda	500 ml
Múka hladká	350 g
Škrob	80 g
Prášok do pečiva	13 g
Jarná cibuľka	20 g
Olej (na vyprážanie)	podľa potreby

OMÁČKA:

Zelená paprika	60 g
Ananás (kocky)	250 g
Knorr Sunshine Chilli	100 ml
Hellmann's Kečup	100 ml
Knorr Ketjap Manis	5 ml
Cukor	45 g
Ryžový ocot	15 ml
Bambus (v konzerve)	40 g
Mrkva (rezančeky)	60 g
Cibuľa (prúžky)	40 g
Škrob	25 g
Voda	650 ml

PRÍPRAVA

- Mäso nakrájame na väčšie kocky, obalíme v škrobe, a potom namočíme do cestíčka, ktoré pripravíme zmiešaním vody, prášku do pečiva a múky.
- Obalené kocky opečieme na rozpálenom oleji do zlatista.
- Omáčku pripravíme zmiešaním kečupu, ryžového vína, sójovej omáčky, omáčky Sunshine, vody, cukru, všetko privedieme do varu a zahustíme škrobom.
- Do omáčky vmiešame opečenú zeleninu s ananásom a bambusom.
- Pri servírovaní premiešame s opečeným mäsom a posypeme nasekanou jarnou cibuľkou.

VÝROBOK

Sunshine Chilli – Pikantná omáčka s chilli a cesnakom 1 l

- Sladko-pikantná omáčka s chilli a cesnakom.
- Výborná ako dip, podávajúte priamo z fľaše alebo zmiešajte s ďalšími ingredienciami.
- Môžete ňou potrieť kuracie krídelká alebo rebierka a získate tak sladko-pikantnú glazúru.



Celý recept tu



Celý recept tu



Zeleninový wok s rezancami

SUROVINY NA 10 PORCIÍ

PANVICA WOK:

Knorr Ázijské rezance 3 kg	800 g
Olej	120 ml
Čerstvá paprika	250 g
Žltá cibuľa	100 g
Mrkva	300 g
Karfiol	300 g
Cícer bez nálevu	300 g
Knorr Šťava k mäsu	50 g
Voda	500 ml
Knorr Sambal Manis	150 ml
Zázvorové pyrė	100 g

SERVÍROVANIE:

Čerstvý koriander	20 g
Pražené arašidy	150 g

PRÍPRAVA

PANVICA WOK:

- Očistené papriky nakrájajte na hrubšie pásiky, karfiol rozdeľte na ružičky a blanšírujte, cibuľu nakrájajte na kľiny a mrkvu na hrubšie rezance.
- Rezance vložte do vriacej vody, varte 16 minút a potom ich scedte a nechajte vychladnúť.
- Vo vriacej vode rozmiešajte šťavu Knorr k mäsu a do vzniknutej šťavy pridajte omáčku Sambal Manis.
- Na panvicu nalejte olej a po zohriatí pridajte zeleninu a orestujte, pridajte zázvor, opäť krátko orestujte a pridajte uvarené ázijské rezance. Na silnom ohni všetko spolu orestujeme, pridáme cícer, spojíme a dochutíme vopred pripravenou omáčkou.

SERVÍROVANIE:

- Pri podávaní ozdobte povrch lístkami koriandra a nasekanými praženými arašidmi.
- Jedlo je vhodné aj pre vegánov.

VÝROBOK

Knorr Ázijské rezance 3 kg

- Sušené semolinové cestoviny
- V teple sa nelepia.
- Vhodné najmä ako prísada do ázijských polievok, hlavných jedál či šalátov.



Opekané cestoviny

Bami Goreng

SUROVINY NA 10 PORCIÍ

Krevety lúpané	450 g
Kuracie prsia	450 g
Tenké vaječné cestoviny	600 g
Pak Choi alebo čínska kapusta	240 g
Červená paprika	270 g
Cibuľa	120 g
Paradajky	300 g
Fazuľové klíčky	150 g
Tofu (krájané na kocky)	240 g
Vajce	2 ks
Knorr Sunshine Chili	450 ml
Soľ	15 g
Jarná cibuľka	k ozdobeniu
Šalotka	k ozdobeniu

PRÍPRAVA

- Krevety a kuracie prsia očistite. Kuracie mäso nakrájajte na rezančeky. Uvarte cestoviny.
- Zeleninu očistite a nakrájajte: potom nakrájajte Choi/čínsku kapustu, papriku a cibuľu na prúžky, rajčiny na kocky.
- Krevety a kuracie rezančeky sprudka opečte na panvici wok, potom ich odložte, ale nechajte ich v teple.
- Na panvici wok restujte zeleninu, fazuľové klíčky, tofu, vyklepnuté vajce a cestoviny. Podľa chuti pridajte omáčku Sunshine Chili a soľ.
- Restovanú zeleninu zmiešame s krevetami a kuracím mäsom.
- Hotový pokrm ozdobte jarnou cibuľkou a osmaženou šalotkou.

VÝROBOK

Sunshine Chilli – Pikantná omáčka s chilli a cesnakom 1 l

- Sladko-pikantná omáčka s chilli a cesnakom.
- Výborná ako dip, podávajte priamo z fľaše alebo zmiešajte s ďalšími ingredienciami.
- Môžete ňou potrieť kuracie krídelká alebo rebierka a získate tak sladko-pikantnú glazúru.



Celý recept tu





Kuracie paličky marinované v pikantnej sladkej chilli omáčke s palicovou kukuricou

SUROVINY NA 10 PORCIÍ

Kuracie paličky/stehná	3 kg
Červený vínný ocot	40 g
Med	30 g
Knorr Sunshine Chilli	250 g
Tabasco	4 g
Rama Combi Profi	75 ml
Celá varená kukurica alebo baby kukurica	1,2 kg
Maslo	100 g
Cukrový hrášok	600 g
Cukor	100 g
Ryžové rezance	300 g
Olej (na vyprážanie)	podľa potreby

PRÍPRAVA

- Kuracie paličky umyjeme a dáme na nízky GN plech.
- V miske zmiešame ostatné ingrediencie (vínný ocot, med, tabasco, Knorr Sunshine), môžeme zľahka poliať vodou.
- 2/3 marinády premiešame s paličkami, postriekame Rama Combi Profi a pečieme v konvektomate na 175 °C cca 30 min, potom otočíme a dopekáme na 185 °C cca 15 minút podľa veľkosti paličiek.
- Zvyšnú 1/3 marinády si necháme na potieranie počas pečenia, pri otáčaní paličiek alebo na finálne glazovanie po upečení.
- Počas pečenia si pripravíme prílohu z kukurice. Varené kukuričné klasy nakrájame na kolieska alebo použijeme baby kukuričky, ktoré položíme na maslo s cukrom, aby zľahka skaramelizovali.
- Pridáme cukrový hrášok a spolu na panvici prehodíme.
- Pri servírovaní pridáme ryžové rezance, ktoré sme predtým dochrumkava vysmažili v rozpálenom oleji.

VÝROBOK

Sunshine Chilli – Pikantná omáčka s chilli a cesnakom 1 l

- Sladko-pikantná omáčka s chilli a cesnakom.
- Výborná ako dip, podávajte priamo z fľaše alebo zmiešajte s ďalšími ingredienciami.
- Môžete ňou potrieť kuracie krídelká alebo rebierka a získate tak sladko-pikantnú glazúru.



Chrumkavé krevety Sambal Manis

SUROVINY NA 10 PORCIÍ

Krevety (30/40), bez vnútorností a očistené	1,4 kg
Červená cibuľa, nakrájaná	180 g
Cesnak, posekaný nahrubo	50 g
Jarná cibuľka, nakrájaná	100 g
Zelerové lístky	20 g
Zázvor, nasekaný nadrobno	30 g
Limetka (šťava)	2 ks
Knorr Sambal Manis	150 ml
Cukor	5 g
Škrob	20 g
Olej	200 g

PRÍPRAVA

- Všetky potrebné suroviny nakrájame a pripravíme tak, aby sme ich mali poruke.
- Krevety namarinujeme v cukre a škrobe, aby boli chrumkavé.
- Na panvici wok rozpálime olej, prudko opečieme krevety, kým zmenia farbu, a odložíme ich na kuchynský papier.
- Na horúcu panvicu wok vložíme ingrediencie v tomto poradí: červená cibuľa, zázvor a cesnak. Keď suroviny zmäknú, pridáme opečené krevety a Knorr omáčku Sambal Manis.
- Nakoniec pridáme jarnú cibuľku, zelerové lístky, premiešame a dochutíme šťavou z limetky.
- Podávame s varenou ryžou.

VÝROBOK

Sambal Manis – Pikantná omáčka s chilli a sójou 1 l

- Výborná na pokrmy, ktoré sa pripravujú na panvici Wok.
- Stačí pridať k mäsu, zelenine a opiecť ich.
- Dáva jedlám orientálnu sladko-pikantnú príchuť.



Celý recept tu



Celý recept tu



Kurací špíz v pikantnej marináde s kokosovým mliekom

SUROVINY NA 10 PORCIÍ

Kuracie prsia, nakrájané na kocky	1 kg
Mletá kurkuma	7 g
Galgán alebo zázvor	40 g
Citrónová tráva (najemno nasekaná biela časť)	40 g
Mleté chilli	podľa uváženia
Kokosové mlieko	500 ml
Knorr Pang Gang	150 ml
Stonky citrónovej trávy alebo ihlice na špíze	10 ks

PRÍPRAVA

- Všetky ingrediencie zmiešame do konzistencie krémovej pasty.
- Kocky mäsa potrieme marinádou a necháme dlhšiu dobu odstáť.
- Potom mäso napicháme na stonky/ihlice a opekáme v konvektomate alebo na grile pri 180 °C, občas potrieme zvyšnou marinádou.
- Podávame napríklad s uhorkou alebo čerstvou zeleninou a ryžou.

VÝROBOK

Pang Gang – Pikantná omáčka s chilli a rajčinami 1 l

- Výborne sa hodí na marinovanie mäsa určeného na pečenie a grilovanie.
- Vhodná aj ako marináda alebo na ochutenie teplých a studených omáčok.



Indonézsky rezancový šalát

Celý recept tu



SUROVINY NA 10 PORCIÍ

ŠALÁT:

Knorr Ázijské rezance 3 kg	1 kg
Čerstvá paprika	200 g
Mrkva	200 g
Biela reďkovka	200 g
Čerstvý špenát, umytý	100 g
Arašidy	100 g
Jarná cibuľka	50 g
Čerstvý koriander	50 g

DRESING:

Knorr Ketjap Manis	100 ml
Olej	50 ml
Limetková šťava	50 cl
Knorr Sambal Manis	100 ml
Cukor hnedý	50 g
Korenie a soľ	podľa chuti

PRÍPRAVA

ŠALÁT:

- Očistenú papriku nakrájajte na pásiky, mrkvu a reďkovky na kolieska.
- Rezance vložte do vriacej vody, varte 16 minút, potom ich scedte a nechajte vychladnúť. Na jednoduchšie podávanie môžete rezance nakrájať.
- Zmiešajte šalátové prísady s vychladnutými ázijskými rezancami.

DRESING:

- Všetky prísady na dresing zmiešajte a dochuťte podľa chuti.

SERVÍROVANIE:

- Zmiešajte miešaný šalát so zálievkou.
- Ozdobte čerstvými bylinkami a nasekanými opraženými arašidmi.
- Na vrch položte plátky limetky.



VÝROBOK

Knorr Ázijské rezance 3 kg

- Sušené semolinové cestoviny
- V teple sa nelepia.
- Vhodné najmä ako prísada do ázijských polievok, hlavných jedál či šalátov.



Celá juhovýchodná ázijská kuchyňa je rôznorodá, rovnako ako celý región. Na uliciach aj v reštauráciách sa stretnete s morskými plodmi aj bravčovým mäsom, s tofu aj kuracinou, s ryžou aj bagetou bahní. Typické pre všetky kuchyne juhovýchodnej Ázie je nerozlišovanie chodov, teda postupného prinášania jednotlivých jedál podľa určeného poradia. Všetky pokrmy sú servírované naraz, hosť ich má všetky pred sebou a vyberá si, na čo má chuť.

Kuchyne juhovýchodnej Ázie sa vyznačujú veľkým množstvom čerstvých bylín, napríklad koriander, citrónová tráva, galgán, kafiřové listy, citrusy, kokosové mlieko, palmový cukor a tiež rybacia omáčka.

Typické čínske jedlá spolu s kórejskými a japonskými sú ľahké a zdravé, plné čerstvej zeleniny a morských plodov. Najdôležitejšou súčasťou severovýchodnej ázijskej kuchyne je ryža, rezance, sója, tofu, zázvor, ženšen, šalotka, bambusové výhonky, sezamový olej, wasabi, čierne huby, sečuánske korenie. Väčšina pokrmov obsahuje cesnak, ocot, sójovú omáčku či štiplavé papričky a sú pripravované na oleji.

Veľký dôraz sa kladie na estetickú prípravu pokrmov. Číňania veria, že príprava jedla nemá byť len remeslom, ale má byť zároveň umením. Pri stolovaní sa používajú jedálenské paličky, polievky sa jedia lyžicou, obvykle porcelánovou. Niektoré pokrmy, ako napríklad pekingská kačica, sa však jedia rukami.



Citrónová tráva (Takrai)

V Thajsku rastie citrónová tráva takmer ako burina, vo veľkých trsoch a je možné pestovať ju bez problémov aj u nás. Spodná svetlá časť stonky sa používa okrem curry pasty do polievok a vyprážených jedál, do jedál sa môže pridávať v celku pred varením, a pred podávaním sa vyberie. Použiť môžeme aj sušenú citrónovú trávu, ktorú treba nechať 30 minút odmočiť vo vode, ale potom bude chutiť ako čerstvá.



Tamarind

Dužina týchto strukovitých plodov sa dá konzumovať čerstvá, varená aj sušená. Z dužiny sa dajú pripraviť aj osviežujúce nápoje.



Kafiřové listy a limety (Makrut)

Takzvané kafiřové limetky majú tmavozelenú hrbolatú kôru, majú výraznú vôňu i chuť. Z limetiek sa používa nastrúhaná kôra, ktorá je bohatá na aromatické oleje. Z rastliny sa dajú použiť aj kafiřové listy (celé alebo drvené), a to do šalátov aj do už spomínanej curry pasty. Listy z kafiřových limetiek vydržia celkom dlho, ak ich v plastovom vrecúšku dáme do mrazničky.



Thajská bazalka

Bazalka sa v pokrmoch vyskytuje veľmi často. Používajú sa tri druhy. *Bai Horapa* vonia zľahka ako aníz a pridáva sa do červeného a zeleného kari, jej listy pripomínajú mäta. *Bai Manglaek* chuťovo pripomína citróny, jej tenké listy bývajú súčasťou polievok a šalátov. Purpurové listy *Bai Grapao* pre zmenu pripomínajú chuť klinčekov.



Galangal (galgánov koreň)

Príbuzný zázvoru, s citrusovým nádychom, jeho vôňa aj chuť sú však o dosť ostrejšie. Kúpiť sa dá čerstvý aj sušený, sušený galgán je však nutné pred varením namočiť do teplej vody. Používa sa do polievok, vyprážených jedál, a tiež býva súčasťou obľúbených thajských curry past.



Koriander (Pak Chee)

Jeho výrazná a pikantná chuť dodá pokrmu čerstvosť. Používa sa celá rastlina vrátane semien a koreňov, všetko sa opečie, zomelie, a potom sa zmes pridáva do curry past. Na zachovanie čerstvosti koriander opláchnite, osušte a vložte do plastového vrecúška, takto vydrží v chladničke až 6 dní.



Zázvor

V kuchyni sa používa iba podzemok (koreň). Chuť zázvoru je ostrá, štiplavá a výrazne živicová. Používa sa najmä čerstvý. Okrem jedál sa zo zázvoru pripravujú čaje, limonády a ďalšie nápoje.



Sezamový olej

Sezam bol jednou z prvých surovín, z ktorých sa vyrábala olej. V ázijskej kuchyni sa používa olej z praženého sezamu, ktorý má tmavú farbu a výraznú sezamovú vôňu. Má veľmi výraznú chuť.



Judášovo ucho

Jeho výhodou je príjemná chrumkavosť, nemá príliš výraznú chuť ani vôňu, preto sa pridáva do rôznych jedál podľa vlastnej fantázie, dobre slúži na vytvorenie farebného kontrastu s ostatnými zložkami pokrmu. Huba sa používa čerstvá či sušená. Čerstvú hubu varte 10–20 minút. Sušenú hubu je treba aspoň na 1–2 hodiny namočiť.



Wasabi

Tento zelený japonský koreň je neodmysliteľnou súčasťou väčšiny japonských pokrmov. Čerstvo postrúhaný koreň má svetlozelenú farbu, lepkavú textúru, čerstvú vôňu a štiplavú chuť. Okrem koreňa sa dajú využiť aj stonky, listy a kvety. Stonky a listy bývajú nakladané a nasekané a používajú sa hlavne ako príloha k zelenine a polievkam.



Sečuánske korenie

Výrazne ostré, až chuť tlmiace aromatické korenie. Pre zvýraznenie arómy je odporúčané celé alebo drvené toboľky opieť. Korenie len malými dávkami. V Číne si mletým praženým sečuánskym korením dochucujú zelený čaj. Pred použitím sa odporúča vyradiť všetky uvoľnené čierne semienka, ktoré sú veľmi horké.





Ketjap Manis – Indonézská sójová omáčka 1 l

- Sladšia a hustejšia ako klasická sójová omáčka.
- Dodáva pokrmu tmavú zlatú farbu a intenzívnejšiu chuť.
- Výborná ako základ pre teplé aj studené omáčky a ako marináda.



Pang Gang – Pikantná omáčka s chilli a rajčinami 1 l

- Výborne sa hodí na marinovanie mäsa určeného na pečenie a grilovanie.
- Vhodná aj ako marináda alebo na ochutenie teplých a studených omáčok.



Teriyaki omáčka 1 l

- Ideálne pre japonskú kuchyňu alebo na pridanie orientálneho nádychu do tradičných jedál.
- Výborne sa hodí na marinovanie, ochucovanie, pečenie a grilovanie mäsa, rýb, morských plodov a zeleniny.



Sambal Manis – Pikantná omáčka s chilli a sójou 1 l

- Výborná na pokrmy, ktoré sa pripravujú na panvici Wok.
- Stačí pridať k mäsu, zelenine a opieť ich.
- Dáva jedlám orientálnu sladko-pikantnú príchuť.



Sunshine Chilli – Pikantná omáčka s chilli a cesnakom 1 l

- Sladko-pikantná omáčka s chilli a cesnakom.
- Výborná ako dip, podávajte priamo z fľaše alebo zmiešajte s ďalšími ingredienciami.
- Môžete ňou potrieť kuracie krídelká alebo rebierka a získate tak sladko-pikantnú glazúru.



Ázijské rezance 3 kg

- Sušené semolinové cestoviny
- V teple sa nelepia.
- Vhodné najmä ako prísada do ázijských polievok, hlavných jedál či šalátov.



Essence Kurací bujón 1 l

- Na dochucovanie pokrmov – pomáha dosiahnuť plnú chuť hydinového mäsa.
- Tekutá konzistencia zjednodušuje dávkovanie, v jedlách sa okamžite rozpúšťa a výborne sa spája s inými surovinami.
- Veľmi široké využitie v teplých i studených pokrmoch: vývary, polievky, rizotá, plnky, marinády, dipy, jedlá z panvice.



Essence Hovädzí bujón 1 l

- Autentická chuť hovädzieho mäsa vo forme koncentrovaného bujónu.
- Tekutá konzistencia – zjednodušené dávkovanie a výborne sa rozpúšťa v teplých aj studených pokrmoch.
- Vysoká výdatnosť – viac než 60 l základu na dochutenie pokrmov.

Viac profesionálnych inšpirácií nájdete
na **www.unileverfoodsolutions.sk**

Unilever Slovensko, spol. s r.o.
Karadžičova 10, 821 08 Bratislava
www.unileverfoodsolutions.sk



Unilever Food Solutions Slovenská republika