

Chińszczyzna w pięciu smakach z sezamem podawana na kopcu z ryżu

3 szt. marchwi,
3 gałązki selera naciowego,
300g fasolki szparagowej mix Żółtej i zielonej,
1 duża cebula,
150g pieczarek,
papryka świeża mix kolorów,
200g piersi z kurczaka,
pędy bambusa/ słoik lub puszka,
ziarna sezamu,

sos sojowy,
olej sezamowy,
400g ryżu parboiled,
przyprawa chińska 5 smaków,
1 łyżeczka imbiru świeżego,
pęczek szczypioru,
2 ząbki czosnku,
kolendra świeża.

Przygotowanie warzyw:

1. Cebulę obieramy i kroimy w piórka. Marchew obieramy i kroimy w słupek. Seler naciowy kroimy w poprzek w półksiężycy.
2. Fasolkę szparagową zieloną – obieramy, odcinamy końcówki, przekrajamy na pół. Możemy użyć fasolki mrożonej - wtedy przepłukujemy ciepłą wodą.
3. Papryki mix kolorów – myjemy, wydrążamy środek – kroimy w paski.
4. Pieczarki myjemy, kroimy w plastry.
5. Warzywa dusimy na patelni zaczynając od cebuli i czosnku (musi się zeszklić). Następnie dodajemy kolejno: seler naciowy, fasolkę, mix papryki i pieczarki. Dusimy ok. 5 min.
6. Doprawiamy świeżym startym imbirem, solą pieprzem i dalej dusimy, aż warzywa będą miękkie ale nie rozgotowane.
7. Na koniec, do warzyw dodajemy pędy bambusa i posiekany szczypiorek, wszystko razem mieszamy.



Przygotowanie mięsa:

1. Przygotowujemy marynatę do mięsa z oleju sezamowego, sosu sojowego, ziarna sezamu i przyprawy chińskiej „5 smaków”.
2. Piersi z kurczaka kroimy w długie cienkie paski i przekładamy do marynaty. Mieszamy i odstawiamy na 10 minut.
3. Następnie mięso smażymy na patelni na złoty kolor - uwaga ziarna sezamu pod wpływem temperatury strzelają - używamy pokrywkę.
4. Gotujemy ryż w proporcji - 1 szklanka ryżu na 2 szklanki wody. Można dodać podczas gotowania kurkumy, aby nadać ryżowi żółty kolor. Po ugotowaniu ryż można zahartować zimną wodą lub dodać odrobinę oleju rzepakowego.
5. Ugotowany ryż porcjujemy na talerzu w formie kopca, następnie układamy podsmażone warzywa oraz kawałki kurczaka. Posypujemy na wierzchu posiekaną świeżą kolendrą.

Aromatyczna zupa ogórkowa z łyżką jogurtu

Składniki:

1l wody
60g seler,
60g pietruszki,
60g marchewki,
60g cebuli,
3 łyżki masła klarowanego
60g ogórków kiszonych + woda spod ogórków

60g ziemniaków
jogurt naturalny - grecki
pęczek koperku
ziele angielskie
liść laurowy
sól/ pieprz

1. Warzywa: marchew, seler, pietruszkę – obieramy i ścieramy na tarce na dużych oczkach lub kroimy na cienkie paseczki.
2. Podsmażamy na maśle klarowanym. Tłuszcz jest nośnikiem smaku – warzywa nie powinny być suche.
3. Zalewamy wodą, wrzucamy 4 ziarna ziela angielskiego i 4 liście laurowe.
4. Obieramy ziemniaki, kroimy w drobną, równą kostkę i dodajemy do podsmażonych warzyw.
5. Ogórki kiszone – ścieramy na tarce, na dużych oczkach – pozostawiając wodę spod ogórków.
6. Warzywa gotujemy bez ogórków do miękkości. Dopiero na koniec dodajemy ogórki i doprawiamy wodą spod ogórków.
7. Gotujemy pod przykryciem ok. 10 min
8. Porcjujemy do bulionówek dodając łyżkę jogurtu naturalnego i gałązkę koperu.



Siekane polskie kotleciki z kaszą pęczak i warzywami

Kotlet:

500g piersi z kurczaka,
1 jajo,
1 pęczek natki pietruszki,
1 duża cebula,
2 łyżki gęstej śmietany,
2 łyżki siemienia lnianego,
majeranek, pieprz, tymianek,
1 szt. bułka tarta grahamka,
olej rzepakowy do smażenia.

Kaszotto:

2 szklanki kaszy pęczak,
1 marchewka,

½ selera średniego,
1 pietruszka,
1 cebula,
pęczek koperku,
majeranek, pieprz, tymianek.

Surówka:

300g kapusty kiszzonej,
1 jabłko,
1 marchewka,
pęczek szczypiorku,
olej rzepakowy.

Kotlet:

1. Umyj i osusz piersi z kurczaka, wytnij białe ścięgna, chrząstki. Pokrój w drobne, równe paski, dopraw solą i pieprzem - odstaw.

Pamiętaj umyj po sobie nóż, deskę i dokładnie osusz. Sam nie dotykaj w czasie, kiedy zajmujesz się drobiem innych produktów - dbaj o higienę pracy.

2. Obierz i posiekaj na drobna kostkę cebulkę – podsmaż na patelni tak aby się zeszkliła – uważaj by się nie spaliła. Dodaj do poszatkowanego mięsa.
3. Posiekaj drobno natkę pietruszki i również dodaj do mięsa, następnie wbij jajko, dodaj śmietanę, startą bułkę i siemię lniane.
4. Dokładnie wyrabiaj masę, aż mięso puści kolagen i masa będzie się kleić. Dopraw do smaku tymiankiem, majerankiem, solą i pieprzem.
5. Formuj jednakowej wielkości kotleciki i smaż na patelni na złoty kolor.



Kaszotto:

1. Ugotuj kaszę pęczak w proporcji 2 szklanki kaszy na 4 szklanki wody ok. 20 min.
2. Cebulę posiekaj na drobną kostkę i zeszklij na patelni.
3. Obierz i zetrzyj na tarce na dużych oczkach: marchew, seler i pietruszkę. Dodaj do zeszkłonej cebuli i podsmażaj tak aby warzywa lekko zmiękły - doprawiając do smaku ziołami.
4. Wymieszaj kaszę z warzywami na koniec dodaj posiekany koperek.

Surówka:

1. Odsącz kapustę kiszoną z soku, posiekaj większym nożem.
2. Połącz z:
 - Obraną i startą na dużych oczkach marchewką.
 - Posiekanym drobno szczypiorkiem.
 - Pokrojonym w kosteczkę jabłkiem.
3. Dopraw olejem rzepakowym.

Porcuj nakładając na ¼ talerza kaszę, ¼ talerza kotlety i ½ talerza surówkę.

