

Spis treści

Wstęp _ 9

Najlepsze metody gotowania ryżu _ 13

Azjatycka spiżarnia _ 18

Śniadania _ 25

Ekspresowa zupa miso shiru z tofu i wakame _ 27

Tamago kake gohan – najprostsze japońskie śniadanie _ 28

Tamagoyaki – japoński zwijany omlet _ 31

Marynowane jajka po koreańsku _ 32

Domowy omuraisu – japoński omlet z ryżem _ 35

Onigiri – ryżowe trójkąciki z nadzieniem _ 38

Nadzienia do onigiri _ 41

Miso łosoś z piekarnika _ 44

Crispy rice pizza _ 47

Congee z kurczakiem – azjatycki kleik ryżowy _ 50

Ochazuke – zupa z herbaty i ryżu _ 53

Onigirazu ze sriracha mayo _ 54

Wietnamski omlet śniadaniowy _ 57

Onsen tamago – japońskie jajka z gorących źródeł _ 60

Tradycyjne japońskie śniadanie _ 63

Dania główne _ 65

Udko z kurczaka w sosie teriyaki _ 66

Japońskie curry (karē raisu) _ 69

Chrupiące krewetki w panko _ 72

Ryż hayashi _ 75

Bulgogi – wołowina po koreańsku _ 76

KFC – chrupiący kalafior po koreańsku _ 79

Biały gulasz z kurczakiem i warzywami _ 80

Kimbap – koreańskie „sushi” _ 83

Lemon chicken _ 86

Orange chicken _ 89

Rice burger _ 90

Tteokbokki – koreańskie kluski ryżowe w ostrym sosie _ 93

Chrupiące sajgonki jak z wietnamskiego baru _ 94

Tofu w sosie pomidorowym _ 99

Mussaman curry – ulubione curry Tetsu _100
Żółte curry z tofu i warzywami – ulubione curry Beaty _103
Arancini fried rice _104
Banh xeo – chrupiący wietnamski naleśnik _107
Boczek gotowany w coca-coli _112
Doria – zapiekanka ryżowa _115
Beef and broccoli _118
Kurczak w sosie słodko-kwaśnym _121
Kurczak w cieście kokosowym _122
Ryba w sosie cytrynowo-czosnkowym _125
Rose tteokbokki _126

Ryżę smażone _129

Uniwersalne wskazówki do smażenia ryżu _130
Egg fried rice – najpopularniejszy ryż smażony _133
Chahan – ryż smażony w stylu japońskim _136
Smażony ryż z krewetkami _139
Smażony ryż z wołowiną i kimchi _140
Nasi goreng – smażony ryż w stylu indonezyjskim _143
Błyskawiczny egg fried rice dla leniwych _144

Miski z ryżem i dodatkami _147

Oyako-don – miska z ryżem z kurczakiem i jajkiem _148
Gyu-don – miska z duszoną wołowiną _151
Katsu-don – miska z japońskim kotлетem katsu _152
Ankake-don z warzywami, grzybami i krewetkami _155
Tempura-don – miska z warzywami i jajkiem w tempurze _159
Kakiage-don – miska z warzywnymi plackami w tempurze _162
Chiński duszony boczek _165
Zuke-don – miska z marynowanym sashimi z łososia i tuńczyka _166
Tatar po azjatycku w stylu donburi _169
Ostre grzyby enoki _170
Łagodne grzyby enoki _173
Bibimbap – koreańska miska z ryżem z warzywami, mięsem i jajkiem _175
Bakłażan à la unagi _178
Poke bowl z łososiem, krewetkami i warzywami _183

Przystawki i przekąski _187

Kinoko gohan – grzybowy ryż jednogarnkowy _189
Ryż z groszkiem _190
Złoty ryż _193
Makaronowe kieszonki z papieru ryżowego _194
Nori snack – onigiri dla leniwych _197
Spring rolls z krewetkami i sosem orzechowym _198

Dodatki do ryżu _203

Nasze ulubione kimchi z kapusty pekińskiej _205

Łagodne kimchi z kapusty pekińskiej _208

Prosta sałatka z kielków mung _211

Żółta marynowana rzodkiew _212

Biała marynowana rzodkiew _215

Szpinak po koreańsku _216

Ogórki po koreańsku _219

Kultowa surówka z białej kapusty _220

Sałatka z ogórków i wakame _223

Domowe sushi _225

Jak przygotować ryż do sushi? _227

Kappamaki – hosomaki z ogórkiem _228

Futomaki z łososiem, awokado, ogórkiem i serkiem _232

Gunkan z kawiozem _234

Nigiri z łososiem _238

Temaki – sushi najprostsze do zwijania _240

Sushi balls _243

Desery _247

Anko – słodka pasta z czerwonej fasoli _249

Shiroan – słodka pasta z białej fasoli _250

Japońskie mochi _253

Ichigo daifuku _256

Mitarashi dango _261

Hanami dango _262

Lodowe mochi o smaku mango _265

Mango sticky rice _268

Lody kokosowe ze sticky rice _271

Deserki z mango i tapioki _274

Wietnamskie pączki _277

Matcha bubble tea z napojem ryżowym _280

Bubble tea dalgona coffee na napoju ryżowym _283

Przepisy uzupełniające _285

Jak pokroić cienko mięso? _287

Koreańskie kluski ryżowe (garaetteok) _288

Domowa panierka panko _291

Wywar dashi _292

Słodko-pikantny sos chili _295

Uniwersalny wietnamski sos nuoc cham _296

Indeks składników _298