

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Блюда из птицы

Цыпленок с рисом и сладким имбирно-соевым соусом (4 порции)

Ингредиенты:

6 стаканов воды;
часть имбиря (2,5 см), очищенного и порубленного;
1/2 ч ложки соли;
1/4 ч. ложки сахара;
500 г куриных грудок.

Для гарнира используйте рецепт приготовления риса на курином бульоне и сладкий имбирно-соевый соус. Украсить зеленью и посыпать черным перцем (по желанию).

Способ приготовления:

1. В большой кастрюле закипятите 6 стаканов воды, добавьте грудки цыпленка, имбирь, сахар, соль. Снимите пену и готовьте до полной готовности, приблизительно 15 минут.
2. Когда остынет, выньте куриные грудки и порежьте маленькими кусочками. Оставьте бульон для приготовления риса или супа.
3. Приготовьте соус.

Подавайте на блюде с рисом и соусом. Вы также можете добавить к этому блюду маринованную капусту или кимчи; имбирь в маринаде, огуречный салат с кунжутом или пряный огуречный салат. Это блюдо также подают с пиалой куриного бульона, посыпанного зеленью и черным перцем.

Пищевая ценность одной порции (только для цыпленка):

140 ккал: жиры – 5 г (насыщенные жиры – 2 г), холестерин – 54 мг, углеводы – 2 г, белки – 20 г, волокно – 0 г.

Рецепт соуса см. на след. странице

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Блюда из птицы

Сладкий имбирно-соевый соус (1 порция – 1 ст. ложка; всего 3/4 стакана)

Ингредиенты:

- 2 зубчика чеснока (измельчить мелко);
- 2 ст. ложки меда;
- 8 ст. ложек соевого соуса;
- 2 ст. ложки теплой воды;
- 1/2 ч. ложки масла (по желанию);
- 1 ст. ложка свежего имбиря (натереть на крупной терке);
- 1 ч. ложка сухого красного перца или красная паста чили (по желанию).

Способ приготовления:

1. В небольшой пиале вместе взбейте чеснок, мёд, соевый соус, воду, масло и имбирь. Добавьте (по желанию) перец или пасту чили. Подают соус с любым мясным или горячим блюдом.

Пищевая ценность одной порции:

21 ккал: жиры – 0 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 3 г, белки – 1 г, волокно – 1 г.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Блюда из птицы

Шашлык из куриных грудок (как главное блюдо – 2 порции, как гарнир – 4 порции)

Ингредиенты:

2 ст. ложки несладкого кокосового молока (можно заменить сливками);
1/2 ч. ложки сахара;
2 зубчика чеснока, мелко измельчить;
1/2 ч. ложки карри;
1/2 ч. ложки кукурузного крахмала;
1/2 ч. ложки соли или 1 ст. ложка рыбного соуса;
1 ст. ложка сока лайма или лимонного сока;
250 г куриного мяса или грудок без костей, нарезанных на полоски 2,5 см x 5 см. Деревянные шпажки или бамбуковые вертела (бамбуковые вертела пропитайте водой в течение 10 минут).

Способ приготовления:

1. В миске соедините вместе кокосовое молоко, сахар, соль или соус, чеснок, карри, крахмал, лимонный сок, масло. Промаринуйте куриное мясо в этой смеси в течение 20 минут.

2. Нанизать маринованное мясо на вертела и жарить на гриле, поворачивая и поливая маринадом, пока мясо не станет золотистым (мясо можно приготовить на сковороде, обжаривая его до полной готовности). Если вы готовите в помещении (не на открытом гриле), жарьте мясо в течение 3 минут, часто поворачивая вертела и поливая мясо маринадом.

Это блюдо можно использовать как гарнир, либо как главное блюдо. Подается с пряным огуречным салатом и с арахисовым соусом (см. рецепты на стр. 165).

Пищевая ценность одной порции (как гарнир):

82 ккал: жиры – 0 г (насыщенные жиры – 0,4 г), холестерин – 33 мг, углеводы – 2 г, белки – 13 г.

Пищевая ценность одной порции (как основное блюдо):

164 ккал: жиры – 4 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 66 мг, углеводы – 4 г, белки – 26 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Блюда из птицы

Цыпленок терияки (4 порции)

Ингредиенты:

Бульон:

5 ст. ложек соуса терияки;

2 ст. ложки красного вина;

2 ст. ложки мёда;

1/2 ч. ложки сухого имбиря или 1 ст. ложка свежего имбиря;

500 г куриной грудки, мелко нарезанной;

1 ст. ложка жареных несоленых семян кунжута; 2 зубчика чеснока, мелко измельчить;

1 маленькая луковица, мелко порезать;

1 ч. ложка масла;

сухой черный перец.

Способ приготовления:

1. Можно взять готовый соус терияки, а можно приготовить самостоятельно:

а) 1 ст. ложка тертого имбиря, 1 долька тертого чеснока, 2/3 стакана соевого соуса, 1 ст. ложка водки, 1/4 стакана десертного вина, 3 ст. ложки сахара – все вместе хорошенько перемешать;

б) 2 ст. ложки водки, 2 ст. ложки десертного вина, 1–2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка столового вина.

2. Промаринуйте куриное мясо в соусе около часа в холодильнике.

3. На сковороде хорошо разогреть масло. Сначала обжарить лук и чеснок до полуготовности, затем добавить куриное мясо и обжаривать до золотистой корочки с обеих сторон.

Затем слить масло, добавить соус (маринад, в котором мариновалась курица), закрыть крышкой, встряхнуть сковороду, чтобы соус равномерно распределился по всей сковороде, потушить несколько минут.

Это блюдо можно запекать в духовке (на слабом огне – 45 минут, поворачивая и поливая маринадом); можно на гриле – периодически сбрызгивая маринадом.

Продолжение на след. странице

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Супы

Продолжение

Способ приготовления (с готовым соусом):

4. Если вы берете готовый соус, то 1-й пункт рецепта будет выглядеть так: в миске смешайте соус терияки или соевый соус, мёд, вино, имбирь.
5. Готовое блюдо разложите на салатных листьях, посыпьте жареным кунжутом и черным перцем.

Пищевая ценность одной порции:

213 ккал: жиры – 4 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 66 мг, углеводы – 15 г, белки – 28 г, волокно – 1 г.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Блюда из птицы

Цыпленок в имбире (4 порции)

Ингредиенты:

500 г куриных грудок, нарезанных маленькими кубиками;
2 ч. ложки мёда;
1/2 ч. ложки соли;
1 ч. ложка крахмала;
1 ст. ложка масла;
2 зубчика чеснока, измельчить;
1 часть имбиря (1,5 см), очищенного и натертого;
1/3 стакана воды;
2 ст. ложки соевого соуса;
1/2 маленькой луковицы, нарезанной мелко;
3 стебля лука-порея, порезать на части;
черный перец.

Способ приготовления:

1. Мариновать цыпленка в смеси мёда, соли, перца и кукурузного крахмала в течение 15 минут.
2. Нагреть масло в кастрюле с антипригарным покрытием до горячего состояния. Обжарить чеснок до золотистого цвета. Добавить маринованного цыпленка и имбирь, жарить до коричневого цвета смеси. Затем добавить воду, соевый соус и тушить 10 минут. Добавить лук, лук-порей и тушить еще 5 минут, периодически помешивая, пока блюдо не приобретет коричневый цвет карамели.

Подавать с горячим рисом, посыпав черным перцем для подчеркивания вкуса.

Пищевая ценность одной порции:

180 ккал: жиры – 5 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 66 мг, углеводы – 6 г, белки – 27 г, волокно – 0 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Блюда из птицы

Цыпленок с зеленой горчицей (4 порции)

Ингредиенты:

500 г куриных грудок;
8 черных китайских грибов, замоченных в воде;
1/2 ч. ложки соли;
1/2 ч. ложки черного перца;
1/2 ч. ложки сахара;
1 ч. ложка масла;
1 стакан куриного бульона;
1/2 дюйма части имбиря (1 дюйм – 2,5 см), очистить и измельчить;
3 ст. ложки устричного соуса;
2 ст. ложки соевого соуса;
свежий черный перец или сухой черный перец.

Способ приготовления:

1. Положить грудки в кастрюлю, слегка покрыть их водой, довести до кипения, снизить температуру, но так, чтобы кипели, и готовить в течение 15 минут (не закрывая крышку) до полной готовности. Охладить и нарезать куриное мясо крупными полосками. Бульон оставить для соуса.
2. Для этого блюда китайские грибы лучше замочить водой накануне, оставив на целую ночь.
3. Вымочить зеленую горчицу, удалить жесткие стебли и нарезать листья на части (5 см длиной). В средней кастрюле закипятите воду, добавьте соль и бланшируйте листья горчицы около 1 минуты. Промойте холодной водой и уберите ее остатки.
4. В большой миске хорошо перемешайте мясо, зеленую горчицу, грибы, соль, перец, сахар и масло. Выложите мясо цыпленка, зеленую горчицу и грибы в глубокое блюдо.
5. Соедините в маленькой кастрюле куриный бульон, крахмал, имбирь, соевый соус и устричный соус. Готовьте соус на низкой температуре, пока он не загустеет.
6. Полейте приготовленным соусом цыпленка и зелень. В микроволновой печи это блюдо готовьте 3 минуты. Подавайте горячим.

Пищевая ценность одной порции:

228 ккал: жиры – 3 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 66 мг, углеводы – 19 г, белки – 34 г, волокно – 9 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Блюда из птицы

Цыпленок карри (6 порций)

Ингредиенты:

- 2 ч. ложки соли;
- 1/2 ч. ложки молотого красного перца;
- 1 ст. ложка сахара;
- 3 ст. ложки карри;
- 3 ст. ложки томатной пасты;
- 500 г куриных грудок, мелко нарезанных;
- 2 ст. ложки масла;
- 3 зубчика чеснока, измельчить;
- 1 луковица, крупно порезанная;
- 1 стебель лемонграсса, порезать;
- 1 стакан воды;
- 1 стакан 2-процентного молока;
- 1 стакан кокосового молока (сливки);
- 1 средний батат, порезанный на кубики;
- 1 средний картофель, порезанный на кубики.

Способ приготовления:

1. В большой миске смешайте соль, молотый красный перец, сахар, карри, томатную пасту. Обильно смажьте грудки этой смесью и маринуйте 10 минут.
2. В глубокой сковороде или кастрюле (с антипригарным покрытием) нагрейте масло и обжарьте чеснок, лук и лемонграсс до получения аромата. Добавьте цыпленка и жарьте около 5 минут. Налейте в кастрюлю (сковороду) воду, молоко, кокосовое молоко, добавьте батат (топинамбур), белый картофель и варите около 20 минут. Подавайте карри горячим с рисом или французским батоном.

Пищевая ценность одной порции:

227 ккал: жиры – 7 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 47 мг, углеводы – 20 г, белки – 21 г, волокно – 2 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Блюда из птицы

Нагу из цыпленка (6 порций)

Ингредиенты:

- 1 ч. ложка соли;
- 1 ч. ложка сахара;
- 3 ст. ложки томатной пасты;
- 500 г куриных грудок, порезанных на маленькие кусочки;
- 1 ст. ложка масла;
- 2 зубчика чеснока, мелко измельченных;
- 1 средняя луковица, крупно порезанная;
- 4 стакана воды;
- 1/2 стакана красного вина;
- 1 средняя картофелина, крупно порезанная кубиками;
- 1/2 стакана зеленого горошка;
- 1 стакан белых грибов, порезанных пополам.

Способ приготовления:

1. В большой миске хорошо смешать соль, сахар и томатную пасту. В смесь положить куриное мясо и промариновать в течение 15 минут.
2. Нагреть масло в чугунке (кастрюле с антипригарным покрытием), обжарить до аромата лук и чеснок. Добавить цыпленка и жарить еще около 5 минут. Налить воду и вино в кастрюлю, добавить картофель, горошек, грибы и тушить 20 минут. Подавать с рисом или французским хлебом.

Пищевая ценность одной порции:

158 ккал: жиры – 3 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 44 мг, углеводы – 9 г, белки – 19 г, волокно – 1 г.



СПАСИБО, ЧТО БЫЛИ С НАМИ!

больше рецептов на
www.body-bar.ru/food/recipes/