

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Салаты



Манговый салат

(как главное блюдо – 2 порции, как гарнир – 4 порции)

Ингредиенты:

2 зеленых манго, продольно разрезанные и грубо порубленные (примерно 4 пиалы);
10 креветок;
1/4 ч. ложки соли;
1 ст. ложка сахара;
1 ст. ложка рыбного соуса;
1 красный перец чили, тонко порезанный (по вкусу);
2 ст. ложки кисло-сладкого соуса;
креветочные чипсы или маисовая лепешка.

Гарнир:

5 веточек мяты;
1 ст. ложка измельченного арахиса.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Салаты

Способ приготовления:

1. В маленькую кастрюлю налейте воду и положите креветки (чтобы вода полностью покрыла их). Готовьте в течение 5 минут. Выньте креветки, когда охладятся, очистите и отложите в сторону.

2. В миске смешайте манго, соль, сахар, рыбный соус, перец чили. Охладите перед подачей. Выньте смесь из холодильника, добавьте 2 ст. ложки кисло-сладкого соуса и снова поставьте в холодильник.

Подают: как гарнир с креветками, мятой и арахисом; отдельно как главное блюдо; с креветочными чипсами или маисовыми плоскими лепешками, с кисло-сладким рыбным соусом и тонко порезанным красным перцем чили.

Пищевая ценность одной порции (как главное блюдо):

244 ккал: жир – 3 г (1 г – насыщенный жир), холестерин – 46 мг, углеводы – 48 г, белок – 10 г, клетчатка – 5 г.

Пищевая ценность одной порции (как гарнир):

122 ккал: жир – 2 г (6 г – насыщенный жир), холестерин – 23 мг, углеводы – 23 г, белок – 5 г, клетчатка – 5 г.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Салаты

Капуста в рассоле (15 порций)

Ингредиенты:

- 1 средний кочан капусты;
- 1/2 стакана соли;
- 1 стакан теплой воды;
- 1/2 стакана белого уксуса;
- 2 ст. ложки сахара;
- 2 зубчика чеснока, мелко измельченные;
- имбирь (размером 5 см), мелко измельченный.

Способ приготовления:

1. Капусту либо нашинковать, либо разрезать на куски размером до 5 см.
2. В большой миске смешайте соль с водой, смесью покройте всю капусту. Чтобы капуста пропиталась солью равномерно, периодически встряхивайте миску. Оставьте на 30 минут.
3. В маленькой миске смешайте 1 стакан теплой воды, уксус и сахар так, чтобы сахар полностью растворился. Отложите в сторону.
4. Сполосните и обсушите капусту. Переложите капусту в большую емкость, чтобы удобно было перемешивать. Добавьте чеснок, имбирь и уксусную смесь, снова хорошо перемешайте и слейте жидкость в отдельную миску.
5. Переложите капусту в стеклянную емкость, залейте смесью, которую вы отложили в сторону. Хорошо закупорьте емкость и храните при комнатной температуре 24 часа, затем в холодильнике. Капуста должна быть готова через 48 часов. Чтобы капуста не имела кислый аромат и вкус, храните ее в холодильнике. Это блюдо подают как гарнир к любому горячему блюду.

Пищевая ценность одной порции:

22 ккал: жир – 0 г, холестерин – 0 г, углеводы – 5 г, белок – 1 г, диетическое волокно – 1 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Салаты

Кимчи (20 порций)

Ингредиенты:

- 1 средний кочан китайской капусты;
- 1/2 стакана соли для пропитки;
- 1 стакан теплой воды;
- 2 зубчика чеснока, тонко порубленные;
- часть имбиря (5 см), очищенная и тонко порубленная;
- 1 ст. ложка красного молотого перца;
- 1 свежий острый красный перец, тонко порезанный;
- 2 стебля лука-порея, порезанные на полоски (5 см);
- 1 ст. ложка сахара.

Способ приготовления:

1. Либо нашинкуйте капусту, либо порежьте на куски размером до 5 см.
 2. В большой миске смешайте соль с водой и положите туда капусту так, чтобы она была полностью покрыта. Для равномерного пропитывания солью встряхивайте миску с капустой время от времени. Отложите на 4 часа.
 3. Сполосните и высушите капусту. Переместите в большую миску. Соедините 1 стакан теплой воды, порубленный чеснок, имбирь, красный молотый перец, свежий перец, полоски зеленого лука, сахар и перемешайте. Залейте этой смесью капусту, снова перемешайте и слейте жидкость.
- Переложите маринованную капусту в стеклянную емкость, добавьте жидкий маринад. Держите емкость при комнатной температуре 24 часа, затем – в холодильнике. Кимчи должно быть готово через 48 часов. Хранить в холодильнике.
- Подают кимчи как гарнир к любому блюду.

Пищевая ценность одной порции:

11 ккал: жир – 0 г, холестерин – 0 г, углеводы – 2 г, белок – 1 г, диетическое волокно – 1 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Салаты

Салат из кальмаров

Ингредиенты:

500 г свежего или замороженного кальмара (очищенный);
4 зубчика чеснока, мелко измельченного;
2 красных острых чили перца, тонко порезанных;
1 маленький лук, тонко порезанный;
3 ст. ложки сока лайма;
2 ст. ложки рыбного соуса;
1/2 ч. ложки сахара;
1/4 ч. ложки соли;
по 5 веточек мяты и петрушки (кинзы) мелко порубленных;
4 больших салатных листа.

Способ приготовления:

1. Вымойте и очистите кальмары. Закипятите в кастрюле средних размеров 6 стаканов воды. Положите кальмары в кипящую воду и варите примерно 3 минуты, иногда помешивая. Будьте внимательны: не переварите кальмары, иначе они станут жесткими. После варки ополосните или промойте кальмары холодной водой, обсушите и отложите в сторону.

2. В большой миске смешайте кальмары, чеснок, красный перец чили, лук, сок лайма, рыбный соус, сахар и соль. Оставьте на 20 минут. Перед подачей еще раз хорошо перемешайте все ингредиенты. Затем выложите кальмары на тарелку, украшенную листьями зеленого салата, посыпьте мятой, петрушкой и тонко порезанным красным горячим перцем чили. Можно использовать целые тушки кальмаров, можно порезать кольцами.

Пищевая ценность одной порции:

134 ккал: жир – 2 г (0,4 г – насыщенный жир), холестерин – 264 мг, углеводы – 10 г, белок – 19 г, диетическое волокно – 1 г.

Пищевая ценность одной порции гарнира:

84 ккал: жир – 8 г (6 г – насыщенного жира), холестерин – 0, углеводы – 4 г, белки – 1 г, клетчатка – 2 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Салаты

Салат из спаржи с уксусной заправкой (2 порции)

Ингредиенты:

- 10 стеблей свежей спаржи;
- 1/2 среднего помидора;
- 1/2 ч. ложки оливкового масла;
- 1 стебель лука-порея, порубленный;
- 1 ст. ложка жареных несоленых семян сезама (кунжута);
- 1/2 стакана уксусной заправки (см. ниже).

Способ приготовления:

1. Хорошо промойте спаржу и порежьте на части в 2 дюйма (5 см). Налейте в кастрюлю среднего размера воду, доведите до кипения, положите спаржу и готовьте 3 минуты. Быстро ополосните спаржу водой и откиньте через дуршлаг.
2. Очистить помидор от семян и нарезать кубиками.
3. Нагрейте оливковое масло на среднем огне, добавьте нарезанный зеленый лук-порей и обжарьте в течение нескольких секунд. Снимите лук с огня и отложите в сторону.
4. Смешайте все ингредиенты с уксусной заправкой. Поставьте на холод до подачи на стол. Перед подачей хорошо все перемешайте, чтобы красиво разместить блюдо на сервировочных тарелках.

Пищевая ценность одной порции:

96 ккал: жир – 4 г (1 г – насыщенный жир), холестерин – 0 мг, углеводы – 13 г, белок – 3 г, диетическое волокно – 3 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Салаты

Уксусная заправка для салата (1 стакан, 16 ст. ложек, 2 ст. ложки на порцию)

Ингредиенты:

1/2 стакана белого или яблочного уксуса;

1 ч. ложка оливкового масла;

1/4 стакана воды;

1/2 ч. ложки соли;

1/2 ч. ложки перца;

1 1/2 ст. ложки сахара;

2 зубчика чеснока, тонко порубленного;

1 маленькая луковица красного или белого лука, тонко разрезать.

Способ приготовления:

1. В средней миске взбейте вместе уксус, оливковое масло, воду, соль, перец и сахар до тех пор, пока сахар не растворится полностью. Затем добавьте чеснок и тонко порезанный лук, хорошо перемешайте.

Эту заправку используют с любыми салатами, как азиатскими, так и западными.

Пищевая ценность одной порции:

19 ккал: жир – 1 г (0 г – насыщенный жир), холестерин – 0 г, углеводы – 3 г, белок – 0 г, диетическое волокно – 0 г.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Салаты

Салат с креветками и папайей (как основное блюдо – 2 порции, как гарнир – 4 порции)

Ингредиенты:

1/8 фунта (1 фунт – 500 г) филе свинины, порезанный на полоски толщиной 2,5 см;
10 креветок;
1/2 средней по размеру папайи;
1 морковь;
1/2 ч. ложки соли (для пропитки);
1 красный перец чили, тонко порезанный (по вкусу);
по 5 веточек петрушки, мяты, мелко порубленных;
1 ст. ложка измельченного арахиса;
1/2 стакана уксусной заправки для салата;
3 ст. ложки кисло-сладкого соуса;
по желанию креветочные чипсы или плоская маисовая лепешка.

Способ приготовления:

1. Сварите в кастрюле средней величины полоски свинины, в течение 20 минут до полного приготовления. Выньте сваренную свинину из воды и отложите в сторону. Она должна охладиться. Повторно нагрейте эту же кастрюлю и сварите креветки, около 5 минут. Охладите, почистите и также отложите в сторону.
2. Почистите папайю от кожицы и разрежьте на части, то же самое сделайте с морковью.
3. В глубокой кастрюле залейте холодной водой с солью папайю и морковь так, чтобы вода покрыла плоды. Выдержите их в соленой воде 20 минут, затем слейте воду и обсушите.
4. Добавьте красный перец чили к уксусной заправке для салата (рецепт дан на стр. 100).

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Салаты

Способ приготовления (продолжение):

5. Возьмите отложенную и охлажденную свинину, очищенные креветки, мяту, петрушку и измельченный арахис. В большой миске соедините вместе папайю, морковь, свинину, креветки, травы и арахис, добавьте уксусную заправку с перцем (перец по желанию), тщательно перемешайте.

Охладите перед подачей.

Снова достаньте салат из холодильника и добавьте 3 столовые ложки кисло-сладкого соуса, так же хорошо перемешайте.

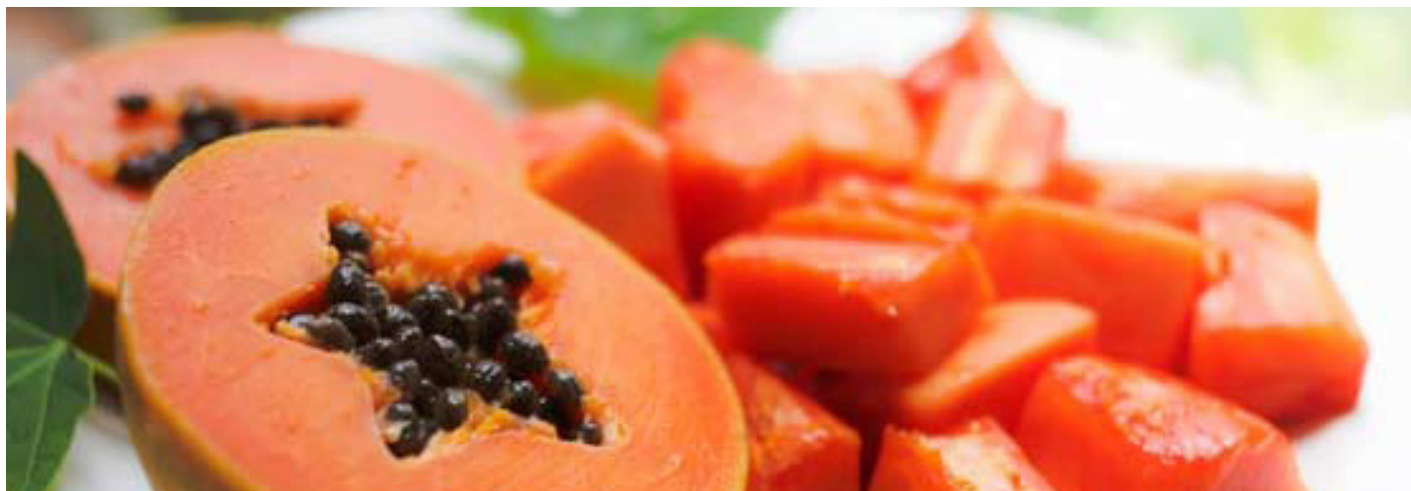
Подают данный салат либо как гарнир, либо как основное блюдо.

Пищевая ценность одной порции (как главное блюдо):

221 ккал: жир – 6 г (1 г – насыщенный жир), холестерин – 63 мг, углеводы – 26 г, белок – 16 г, диетическое волокно – 4 г.

Пищевая ценность одной порции (как гарнира):

106 ккал: жир – 3 г (5 г – насыщенный жир), холестерин – 31 мг, углеводы – 13 г, белок – 8 г, диетическое волокно – 22 г:



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Салаты

Салат из ананаса и имбиря (2 порции)

Ингредиенты:

1/2 свежего ананаса, порезанного на кусочки (2 стакана);
имбирь (2,5 см), очищенный и тонко порубленный; 1/2 ч. ложки соли;
1/2 ч. ложки сахара;
5 веточек петрушки (кинзы), тонко порубленные;
1/2 красного перца чили, тонко порубленного.

Способ приготовления:

1. В большой миске смешайте кусочки ананаса, имбирь, соль, сахар, петрушку (кинзу), перец чили. Хорошо перемешайте и охладите перед подачей.
Этот освежающий салат подают как главное блюдо, либо как гарнир к рыбным блюдам и жаркому.

Пищевая ценность одной порции:

87 ккал: жир – 1 г (0 г – насыщенный жир), холестерин – 0 мг, углеводы – 22 г, белок – 1 г, диетическое волокно – 2 г.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Салаты

Имбирь в маринаде (30 порции)

Ингредиенты:

1/4 фунта (250 г) свежего молодого имбиря, очищенного;

1/3 стакана рисового уксуса;

1/4 ч. ложки соли;

3 ст. ложки сахара.

Способ приготовления:

1. Используя острый нож, нашинковать имбирь в тонкие, как бумага, пластины. Бланшировать имбирь в кипящей воде приблизительно 30 секунд. Высушить, охладить и отложить в сторону.

2. Взбить миксером (или в комбайне) уксус, сахар, соль.

3. Соединить имбирь и смесь уксуса, сахара и соли, хорошо перемешать. Переложить полученную смесь в герметическую посуду и охлаждать приблизительно сутки.

Засоленный имбирь может храниться несколько недель. Японцы предпочитают употреблять засоленный имбирь с суси или лапшой. Вьетнамцы добавляют к имбирному маринаду соевый соус и употребляют с любым мясным или рыбным блюдом, лапшой, рисом.

Пищевая ценность одной порции:

7 ккал: жир – 0 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 2 г, белок – 0 г, волокно – 0 г.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Салаты

Салат из цыпленка (как главное блюдо – 2 порции, как гарнир – 4)

Ингредиенты:

- 1/2 грудки цыпленка;
- 1/4 часть маленького кочана белокочанной капусты, нашинковать;
- 1 ч. ложка соли (разделить на 2 раза);
- 1 ст. ложка жареных семян кунжута или дробленый арахис;
- 3 веточки мяты или петрушки, порубленных мелко;
- 1 морковь, измельчить;
- 1 свежий красный перец чили, тонкопорезанный;
- 1/2 стакана уксусной заправки к салату (см. рецепт на стр. 100);
- 1 1/2 ст. ложки кисло-сладкого соуса (см. рецепт на стр. 86).

Способ приготовления:

1. Сварить грудку цыпленка до полной готовности, охладить и нарезать полосками или брусочками.
2. В большой миске смешать нашинкованную капусту с 1/2 ч. ложки соли. Отложить в сторону на 10 минут. Затем ополоснуть капусту в холодной воде, убрать остатки воды и обсушить.
3. Небольшую часть цыпленка, мяты или петрушки, перца чили, кунжута или арахиса отложить в сторону для оформления блюда.
4. В миске соединить оставшуюся часть цыпленка, капусту, оставшуюся соль, морковь, мяту или петрушку, кунжут или арахис.
5. Охладить до подачи. Перед подачей заправить салат уксусной заправкой и кисло-сладким соусом. Украсить блюдо оставшимся цыпленком, зеленью и кунжутом (арахисом). Можно есть салат с рисовым супом из цыпленка, с креветочными чипсами или маисовой лепешкой.

Пищевая ценность одной порции (как основное блюдо):

337 ккал: жиры – 12 г (насыщенные жиры – 3 г), холестерин – 95 мг, углеводы – 20 г, белки – 37 г, волокно – 5 г.

Пищевая ценность одной порции (как гарнир): 169 ккал: жиры – 6 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 48 мг, углеводы – 10 г, белки – 19 г, волокно – 2 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Салаты

Салат из огурцов с кунжутом (4 порции)

Ингредиенты:

- 3 огурца, нарезанные кольцами;
- 1 маленькая луковица, тонко порезанная;
- 1 ч. ложка соли;
- 2 зубчика чеснока, мелко порубленные;
- 3 ч. ложки сахара;
- 3 ст. ложки лимонного сока;
- 1 кайеннский перец, мелко порезанный;
- 1 ст. ложка жареного кунжута;
- 1/2 ст. ложки кунжутного или оливкового масла.

Способ приготовления:

1. В комбайне или острым ножом нарезать огурец и лук. Поместить огурцы в миску и посыпать солью. Хорошо перемешать и оставить на 15 минут.
 2. Затем слить выделившийся огуречный сок. К огурцам добавить лук, чеснок, сахар, соль, сок лимона, кайеннский перец, кунжут и масло. Хорошо перемешать и охладить в течение часа до подачи.
- Подавать либо охлажденным, либо при комнатной температуре.
Этот пряный салат едят с любыми горячими блюдами.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Салаты

Пряный салат из огурцов (6 порций)

Ингредиенты:

3 огурца, нарезанные кольцами либо разрезанные на 4 части;
1 маленькая луковица, тонко нарезанная;
1/4 стакана белого уксуса;
1/2 ч. ложки соли;
2 1/2 ст. ложки сахара;
1/4 стакана воды;
1 кайеннский перец, тонко нарезанный;
листья петрушки (кинзы).

Способ приготовления:

1. В миске среднего размера соединить вместе уксус, воду, соль, сахар. Когда сахар полностью растворится, добавьте огурцы, лук, перец. Хорошо перемешайте и охладите до подачи.
2. Готовый салат украсьте листьями петрушки и тонко порезанным перцем. Подают салат с говядиной или цыпленком.

Пищевая ценность одной порции:

37 ккал: жиры – 0 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 9 г, белки – 1 г, волокно – 1 г.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Салаты

Садовый салат (2 порции)

Ингредиенты:

По 10 веточек петрушки, мяты, базилика (можно заменить любой зеленью);
1/2 головки зеленого салата (пекинская капуста);
1 стакан бобовых ростков;
1 огурец, тонко порезанный.

Способ приготовления:

1. Соедините вместе всю зелень и огурец. Подавайте к любому блюду. Особенно вкусно, если заправить салат кисло-сладким соусом.

Пищевая ценность:

57 ккал: жиры – 0 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 11 г, белки – 4 г, волокно – 4 г.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Салаты

Морковный рассол (10 порций)

Ингредиенты:

3 моркови, мелко порезать (натереть);
1 ст. ложка сахара;
1/4 стакана воды;
2 ст. ложки уксуса;
1/4 ч. ложки соли.

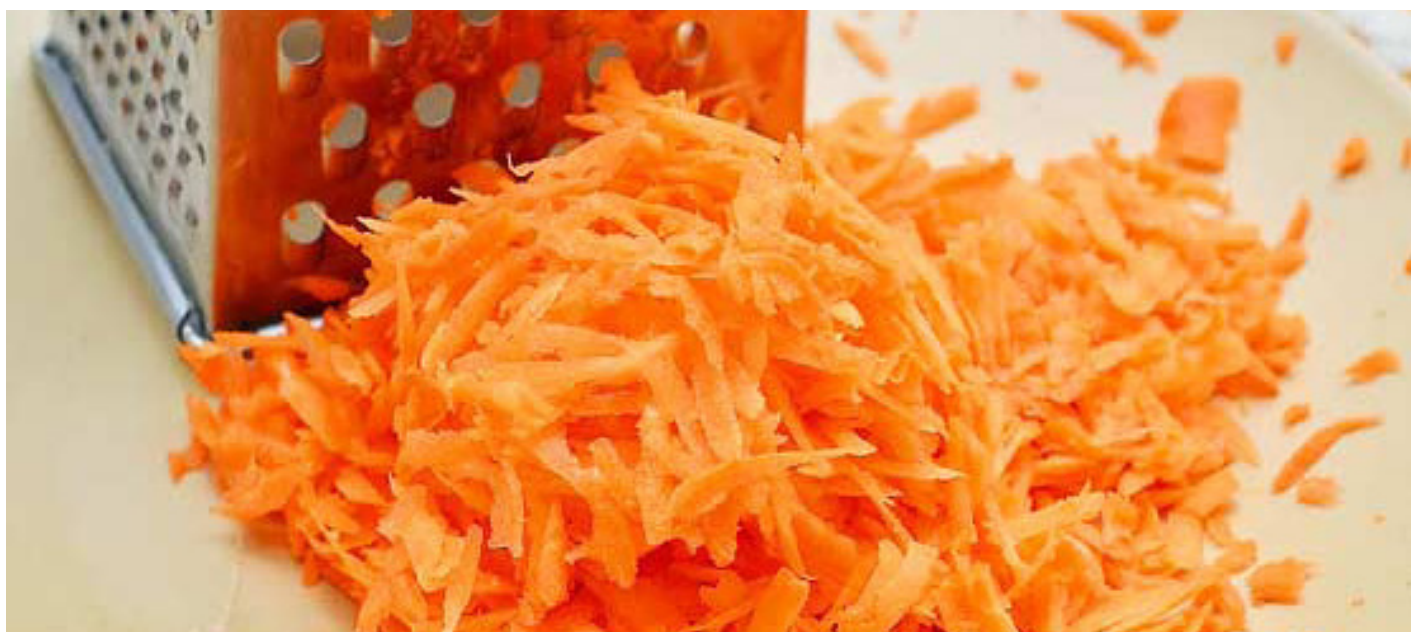
Способ приготовления:

1. В миске среднего размера соедините все ингредиенты. Хорошо перемешайте и отложите до подачи на стол.

Этот рассол подают к любому блюду, где используются соевый или кисло-сладкий соусы.

Пищевая ценность одной порции:

15 ккал: жиры – 0 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 4 г, белки – 0 г, волокно – 4 г.





СПАСИБО, ЧТО БЫЛИ С НАМИ!

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