

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Перекусы (закуски)



Рулеты с зеленью и арахисово-соевым соусом (8 рулетов, 1 рулет – одна порция)

Ингредиенты:

- 60 г сухой рисовой вермишели;
- 1/4 фунта (500 г) мякоти свинины;
- 1 стакан воды;
- 15 креветок среднего размера;
- 5 салатных листьев (типа ромэн или листья пекинской капусты);
- 5 зубчиков чеснока;
- 1 стакан бобовых ростков (пророщенные бобы);
- 5 веточек мяты;
- 5 веточек базилика;
- 5 веточек петрушки (кинзы);
- 8 8-дюймовых (1 дюйм – 2,5 см) листов теста из рисовой муки (можно использовать листья салата, тонкие листы армянского лаваша, либо приготовить тесто, как для лапши, и сварить листы, не разрезая на лапшу).

Способ приготовления:

1. Сварите рисовую вермишель, мягко помешивая до полной готовности, пока лапша не станет мягкой и прозрачной (около 5-ти минут). Промойте под холодной водой, откиньте лишнюю воду через сито и отложите в сторону.

2. Порежьте свинину полосками толщиной в один дюйм (2,5 см). Сварите свинину в одном стакане воды, около 15 минут, до полной готовности. Вытащите свинину из кастрюли и отложите в сторону. Используя ту же емкость и воду, отварите креветки, охладите, почистите и отложите в сторону.

3. Вымойте листья салата и разорвите пополам. Вымойте зубчики чеснока и разрежьте каждый на две полоски. Промойте ростки бобов и полностью удалите остатки воды. Промойте веточки мяты, базилика и петрушки, хорошо обсушите.

4. На рабочей поверхности стола соберите все компоненты. Если вам сложно найти листы теста из рисовой муки, то используйте либо армянский лаваш, либо можно завернуть ингредиенты в листовой салат. Возьмите лист теста и заверните в нее половину листа салата ромэн, несколько трав, немного вермишели, три креветки и три кусочка свинины. По бокам рулета вставьте полоски чеснока.

Повторите процедуру с оставшимися ингредиентами, у вас должно получиться 8 рулетов. Рулеты из лепешек рисовой муки не портятся и их можно отложить до следующего дня.

5. Приготовить соус (рецепт ниже).

Употребляют рулеты с арахисовым соусом, который подают отдельно в пиале.

Пищевая ценность одного рулета без соуса:

101 ккал: жир – 1 г (0,4 г насыщенного жира), холестерин – 26 мг, углеводы – 15 г, белок – 7 г, клетчатка – 1 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Перекусы (закуски)

Арахисово-соевый соус (1 стакан, 2 ст. л. на одну порцию)

Ингредиенты:

1/2 стакана приготовленных креветок и оставшейся части приготовленной свинины;
1/4 стакана молока;
3 ст. ложки соевого соуса;
1/2 ст. ложки красного соуса чили;
1 ст. ложка хрустящего арахисового масла;
1/2 ст. ложки сахара;
1 чайная ложка кукурузного крахмала;
для украшения измельченный арахис – 1 ст. ложка.

Способ приготовления:

1. В кастрюле с антипригарным покрытием смешайте креветки и свинину, молоко, соевый соус, красный соус чили, масло арахиса, сахар. Доведите до кипения и сразу же уменьшите огонь до самого маленького.
2. В пиале смешайте воду и крахмал. Тонкой струёй постепенно вливайте в кастрюлю, помешивая, пока соус не загустеет. Перед подачей украсьте дробленым арахисом. Подают соус с ролетами, посыпают арахисом и приправляют соусом чили для вкуса.

Пищевая ценность одной порции (2 ст. ложки):

40 ккал: жир – 2 г (0,4 г – насыщенный жир), холестерин – 2 мг, углеводы – 5 г, белок – 1 г, клетчатка – 0 г.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Перекусы (закуски)

Рулеты с говядиной и кисло-сладким рыбным соусом (8 рулетов, 1 рулет – одна порция)

Ингредиенты:

- 1 ч. ложка растительного масла;
- 1 зубчик чеснока (порубленный);
- 1/2 порубленной средней луковицы;
- 1/2 стакана говяжьего фарша;
- 1/8 стакана измельченного арахиса;
- щепотка соли;
- 1/4 ч. ложки черного перца;
- щепотка сахара;
- 4 листика салата ромэн (обычный салат);
- по 4 веточки мяты, базилика, петрушки (кинзы);
- 1 стакан бобовых ростков;
- 1/2 стакана приготовленной рисовой вермишели;
- 8 8-дюймовых (1 дюйм – 2,5 см) листов рисового теста (замените армянским тонким лавашом, салатными листьями, пластинами теста на лапшу);
- кисло-сладкий рыбный соус (см. рецепт на стр. 86);
- красный кайеннский перец (тонко порезанный).

Способ приготовления:

1. На среднем огне нагрейте масло в кастрюле с антипригарным покрытием или глубокой сковороде, добавьте чеснок, порубленный лук и готовьте до мягкости. Затем добавьте говяжий фарш, раздробленный арахис, соль, перец, сахар и обжаривайте, пока мясной фарш не будет готов.
2. Приготовьте рулеты так же, как описано (начиная с инструкции на стр. 80).
3. Приготовьте кисло-сладкий рыбный соус. Подают рулеты с говядиной и пиалой соуса, добавляя для вкуса порезанный кайеннский перец.

Пищевая ценность одного рулета без соуса:

109 ккал: жир – 4 г (1 г – насыщенный жир), холестерин – 10 мг, углеводы – 13 г, белок – 5 г, клетчатка – 1 г

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Перекусы (закуски)

Кисло-сладкий рыбный соус (1 стакан (пиала), 1 порция – 2 ст. ложки)

Ингредиенты:

- 2 зубчика измельченного чеснока;
- 3 ст. ложки сахара;
- 2 ст. ложки лимонного сока (или сока лайма);
- 1/2 стакана теплой воды;
- 6 ст. ложек рыбного соуса;
- 1/2 ч. ложки красного перца чили (по вкусу).

Способ приготовления:

1. В небольшой пиале смешайте порубленный чеснок, сахар, сок лимона, воду, рыбный соус; перемешивайте до тех пор, пока не растворится сахар. По желанию добавьте красный перец чили.

Если вы не сможете приобрести рыбный соус, попробуйте следующий рецепт.

Ингредиенты:

- 1 ч. ложка кунжутного масла, 2 ст. ложки мелко нарубленных пикулий, 1 ст. ложка свежего имбиря (порубленного мелко), или 1/2 ч. ложки сухого имбиря (в порошке), 1/2 ч. ложки уксуса, 2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка томатного соуса, 2 ч. ложки кукурузного крахмала, 2 ч. ложки рисовой водки или коньяка.

Способ приготовления:

Разогрейте кунжутное масло и обжарьте на нем пикули и имбирь в течение 5 минут. Смешайте крахмал, сахар, уксус, томатный соус, добавьте коньяк. Хорошенько перемешайте до консистенции пасты. Можно добавить немного воды. Этой смесью полейте пикули и варите до загустения около 5 минут. Подают оба описанных соуса с любым блюдом.

Пищевая ценность одной порции (2 ст. ложки)

25 ккал: жир – 0 г, холестерин – 0, углеводы – 6 г, белок – 1 г, клетчатка – 0 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Перекусы (закуски)

Рисовые пирожки с бобами и креветками (12 пирожков, 1 порция – 1 пирог)

Начинка:

- 1/2 стакана сухих бобов;
- 1/2 стакана воды;
- 1 ч. ложка масла;
- 1 зубчик измельченного чеснока;
- 1/2 стакана измельченного лука;
- 1/2 стакана свиной лопатки (приготовленная и тонко порезанная);
- 10 креветок среднего размера, очищенных и порубленных;
- 1/4 ч. ложки соли;
- 1/4 ч. ложки перца;
- 1/2 ч. ложки сахара;
- 1/2 ч. ложки рыбного соуса;
- 1 ч. ложка масла;
- 2 стебля лука-порея, порезать.

Тесто:

- 2 стакана клейкой рисовой муки;
- 1 стакан теплой воды;
- 1 ст. ложка масла;
- алюминиевая фольга, разрезанная на квадраты (12 квадратов, каждая сторона которого 5 см).

Способ приготовления:

1. Замочите сухие бобы в кастрюле с теплой водой. Отставьте в сторону на час.
2. Хорошо промойте бобы в дуршлаге и обсушите.
3. В кастрюле с антипригарным покрытием соедините бобы с 1/2 стакана воды. Доведите до кипения, не накрывая крышкой. Затем убавьте огонь до средненизкого, мягко размешайте. Потом плотно накройте крышкой, убавьте огонь до самого маленького и готовьте бобы пока они не станут мягкими, приблизительно 15 минут. Охладите и отложите.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Перекусы (закуски)

Способ приготовления (продолжение):

4. На большой сковороде нагрейте 1 ч. ложку масла, обжарьте чеснок и лук. Добавьте свинину, креветки, соль, перец, сахар и обжаривайте в течение 5 минут. Добавьте рыбный соус и бобы. Постоянно помешивая, разомните бобы тыльной частью большой ложки, пока все компоненты хорошо не перемешаются. Отложите в сторону охлаждаться минут на десять. Тем временем приготовьте тесто.
5. Смешайте в большой миске рисовую муку с водой; вымешивайте тесто до гладкости, затем его разделите на 12 равных частей.
6. Подготовьте рабочее место. Слегка смажьте маслом 12 квадратов из алюминиевой фольги. Оставшееся масло слейте в маленькую миску.
7. Смажьте маслом ладони и скатайте из бобовой смеси 12 шариков диаметром от 2,5 до 1,5 см.
8. Ладонями приплюсните каждый шар теста. Затем положите в центр круга теста начинку, формируйте тесто вокруг начинки, чтобы целиком закрыть ее. Смазанными ладонями мягко катайте каждый кусочек по часовой стрелке, пока не получится шар. Расположите каждый шар на смазанном квадрате фольги. Смазанная маслом фольга препятствует прилипанию пирогов в пароварке.
9. Поместите в пароварку 6 шаров на расстоянии 2,5 см друг от друга. Доведите воду до кипения. Каждая партия готовится в течение 10 минут.
10. Обжарьте зеленый лук-порей в масле в течение 1 минуты при средней температуре. Подают бобовые пироги с луком, обжаренным в масле, либо как отдельное блюдо, либо с кисло-сладким рыбным соусом.

Пищевая ценность одного пирожка с луком:

155 ккал: жир – 3 г (1 г – насыщенный жир), холестерин – 9 мг, углеводы – 26 г, белок – 5 г, клетчатка – 2 г.



СПАСИБО, ЧТО БЫЛИ С НАМИ!

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