

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из рыбы и морепродуктов

#### Рыбное филе в кисло-сладком соусе личи (4 порции)

**Ингредиенты:**

750 г рыбного филе нарезать маленькими кусочками;  
1/4 ч. ложки соли;  
1/4 ч. ложки перца;  
1/2 ч. ложки муки;  
1 ст. ложка устричного соуса;  
часть имбиря (2,5 см очистить и тонко нашинковать);  
1 зубчик чеснока, измельчить;  
1 луковица, порезать;  
1 ст. ложка масла;  
3 стебля лука-порея, порезать.

**Соус:**

1 пиала личи (порезанных на кусочки и выжатых от сока, сок сохранить);  
1 пиала сока личи (в дополнение к выжатому соку);  
1/4 стакана ананасового сока;  
1/2 стакана теплой воды;  
1 ст. ложка крахмала;  
1 средний помидор, тонко порезать (очистить от кожицы);  
3 ст. ложки соевого соуса;  
1 ч. ложка сухого красного перца или пасты чили.

**Для украшения блюда:**

зелень;  
свежий черный перец.

**Способ приготовления:**

1. Маринуйте рыбу в соли, перце, муке, устричном соусе и имбире. Отложите на 15 минут.

*Продолжение на след. странице*

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из рыбы и морепродуктов

*Продолжение*

#### **Способ приготовления:**

2. На большой сковороде (с антипригарным покрытием) нагрейте масло и обжарьте лук, чеснок до аромата. Добавьте маринованную рыбу и готовьте, перемешивая, пока рыба не будет готова.

3. В небольшой кастрюле смешайте ананасовый сок, воду, кусочки личи, сок из личи, крахмал, помидор и соевый соус. Готовьте на низкой температуре, постоянно помешивая, пока соус не загустеет. Дляпряного вкуса добавьте (по желанию) красный перец или пасту чили.

Разложите готовую рыбу на тарелки, сверху полейте соусом, посыпьте зеленью и свежим черным перцем. Естественно, что в наших условиях трудно найти экзотический фрукт личи и тем более его сок, поэтому вы можете заменить его любым фруктом, имеющим кисловатый вкус.

#### **Пищевая ценность одной порции:**

276 ккал: жиры – 5 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 63 мг, углеводы – 26 г, белки – 32 г, волокно – 2 г.



## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из рыбы и морепродуктов

#### Рыба в соевом соусе (6 порций)

##### Ингредиенты:

750 г морской рыбы (6 рыбин маленького размера), очистить и выпотрошить;  
1/4 ч. ложки соли;  
1/4 ч. ложки перца;  
1/4 ч. ложки сахара;  
1 ст. ложка устричного соуса;  
2 стакана соуса из черных бобов;  
2 ст. ложки соевого соуса;  
1 ч. ложка масла;  
часть имбиря (2,5 см), почистить и тонко нашинковать;  
2 зубчика чеснока, измельчить;  
6 китайских черных грибов (залить водой на 3 часа), тонко нарезать.

##### Для украшения блюда:

кинза, 3 стебля лука-порея (зеленый лук);  
свежий молотый черный перец.

##### Способ приготовления:

1. Тщательно вымойте рыбу в соленой воде. Обсушите бумажным полотенцем. Используя острый нож, сделайте мелкие надрезы по диагонали на поверхности рыбы.
  2. Маринуйте рыбу в смеси из соли, перца, сахара, соусов, масла, чеснока и имбиря 10 минут.
  3. Положите маринованную рыбу в глубокое блюдо, добавьте грибы. В пароварке доведите воду до кипения и готовьте под паром 20 минут.
- Вы также можете запечь рыбу в духовке, на гриле или пожарить на большой сковороде. Украсьте рыбу зеленью, посыпьте перцем и подавайте с простым азиатским рисом.

##### Пищевая ценность одной порции:

165 ккал: жиры – 5 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 77 мг, углеводы – 6 г, белки – 22 г, волокно – 1 г.

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из рыбы и морепродуктов

#### Креветки в соли и перце (2 порции)

**Ингредиенты:**

20 средних креветок (не очищенных)  
2 ч. ложки муки;  
1/2 ч. ложки перца;  
1/2 ч. ложки соли;  
1 ст. ложка масла;  
3 зубчика чеснока;  
часть имбиря (2,5 см), нашинковать;  
зелень и черный свежий перец;  
4 стебля лука-порея нарезать на крупные части.

**Способ приготовления:**

1. Используя острый нож, надрежьте панцирь креветок, но не удаляйте раковину. Маринуйте креветки в смеси из муки, соли и перца в течение 5 минут.  
2. На сковороде с антипригарным покрытием нагрейте масло и обжарьте имбирь и чеснок до аромата. Добавьте лук-порей и креветки, жарьте (периодически встряхивая сковородку) около 3–5 минут, пока креветки не станут розовыми и будут готовы. Подавайте с любым гарниром, посыпав зеленью и перцем.

**Пищевая ценность одной порции:** 148 ккал: жиры – 8 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 91 мг, углеводы – 6 г, белки – 13 г, волокно – 1 г.



## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из рыбы и морепродуктов

#### Рыба с укропом (3 порции; 1 порция – 2 вертела)

**Ингредиенты:**

- 1 кг филе морской (любой) рыбы, порезанной на маленькие кубики;
- 1/2 ч. ложки перца;
- 1/2 ч. ложки соли;
- 1/2 ч. ложки карри;
- 1 ст. ложка масла;
- 1 средняя луковица, тонко порезанная;
- 2 стебля лука-порея, порезать на части (2,5 см);
- 6 бамбуковых вертелов (пропитать водой 10 минут);
- 1 пучок свежего укропа, крупно порезать.

**Способ приготовления:**

1. Мариновать куски рыбы в соли, перце, карри – 10 минут. Надеть рыбные кубики на вертела.
2. Нагреть масло в неглубокой большой сковороде с антипригарным покрытием и готовить рыбу на вертелах до золотисто-коричневой корочки, часто поворачивая вертела. Переложить рыбу на тарелки; в этой же сковороде обжарить лук (репчатый) и лук-порея.
3. Нагреть порционные тарелки, посыпать их укропом, сверху выложить рыбу и посыпать жареным луком-пореем и обычным луком.

Подавать с простым азиатским рисом, садовым салатом, лапшой, кисло-сладким соусом.

**Пищевая ценность одной порции:**

221 ккал: жиры – 12 г (насыщенные жиры – 3 г), холестерин – 71 мг, углеводы – 3 г, белки – 24 г, волокно – 1 г.



## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из рыбы и морепродуктов

#### Камбала в пряном базиликовом соусе (4 порции)

##### **Ингредиенты:**

1 кг камбалы, очистить, выпотрошить (но оставить хвост и голову);  
3 ст. ложки муки;  
1/4 ч. ложки соли;  
1/4 ч. ложки перца;  
4 ст. ложки масла;  
пряный базиликовый соус (см. рецепт ниже).

##### **Способ приготовления:**

1. Тщательно промыть рыбу в соленой воде, обсушить бумажным полотенцем. Используя острый нож, сделайте диагональные надрезы на всей поверхности рыбы.
2. Соединить муку, соль, перец и обвалить рыбу равномерно со всех сторон.
3. Нагреть сковороду с маслом на средневысокой температуре. Осторожно опустить рыбу и жарить до коричневой корочки (до полной готовности).
4. Вынуть рыбу и положить на бумажное полотенце для удаления остатков жира.
5. Приготовить соус (см. рецепт ниже).

Подавать: расположите рыбу на большом блюде и полейте сверху соусом. Украсьте луком-пореем, посыпьте перцем.

Как гарнир используйте простой азиатский рис.

##### **Пищевая ценность одной порции (с соусом):**

298 ккал: жиры – 10 г (насыщенные жиры – 2 г), холестерин – 82 мг, углеводы – 17 г, белки – 34 г, волокно – 1 г.

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из рыбы и морепродуктов

#### Пряный базиликовый соус (1 стакан; 2 столовые ложки – 1 порция)

##### Ингредиенты:

- 1 ст. ложка крахмала;
- 1 стакан воды;
- 1 ч. ложка масла;
- 2 зубчика чеснока, измельчить;
- 6 веточек базилика порезать;
- 1 свежий острый зеленый перец, тонко нашинковать;
- 2 ст. ложки сахара;
- 1 ст. ложка устричного соуса;
- 3 ст. ложки рыбного соуса.

##### Способ приготовления:

1. В маленькой миске смешайте крахмал и воду.
2. Нагрейте в маленькой кастрюле масло и обжарьте чеснок, базилик и острый перец до аромата. Добавьте смесь крахмала и воды, сахар, соусы. Готовьте при средненизкой температуре до полного загустения.

Подавайте с камбалой, с баклажанами в пряном базиликовом соусе (см. рецепт на стр. 196).

##### Пищевая ценность одной порции соуса (1 ст. ложка)

15 ккал: жиры – 0 г; холестерин – 0 мг, углеводы – 3 г, белки – 0 г.

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из рыбы и морепродуктов

#### Карамельная рыба в глиняном горшке (4 порции)

##### Ингредиенты:

750 г рыбного филе, разрезанное на части (8 см);

1/4 ч. ложки соли;

1/4 ч. ложки перца;

3 ст. ложки карамельного соуса;

2 ст. ложки устричного соуса;

5 ст. ложек рыбного соуса;

1 ст. ложка масла;

2 зубчика чеснока, измельчить;

1 лук-порей, порезать крупно;

1/2 стакана воды;

свежий молотый черный перец.

##### Карамельный соус:

3 ст. ложки сахара; 3 ст. ложки воды; 1/4 стакана теплой воды.

##### Способ приготовления:

1. В кастрюльке соедините воду (3 ст. ложки) и сахар. Доведите до кипения, снизьте температуру и, непрерывно помешивая, готовьте до коричневого цвета карамели. Добавьте теплую воду и, продолжая помешивать, готовьте, пока смесь не станет коричневым карамельным сиропом.

2. Замаринуйте рыбу в смеси из соли, перца, карамельного соуса, других соусов, чеснока и лука-порея в течение 15 минут.

3. Положите маринованную рыбу в глиняный горшок. Добавьте 1/2 стакана воды. Убавьте огонь с высокого до низкого и готовьте рыбу, пока она не станет карамельной, около 15 минут. Подают с горячим простым азиатским рисом, соединенным с пиалой вегетарианского остро-кислого супа с ананасом (см. рецепт на стр. 201). Для более острого вкуса можно добавить свежий острый перец чили.

##### Пищевая ценность одной порции:

317 ккал: жиры – 16 г (насыщенные жиры – 4 г), холестерин – 80 мг, углеводы – 14 г, белки – 27 г.



## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из рыбы и морепродуктов

#### Мягкая лапша с дарами моря (4 порции)

##### Ингредиенты:

плоская рисовая лапша (250 г);  
1 ст. ложка масла;  
2 зубчика чеснока измельчить;  
1/2 маленькой луковицы, порезать;  
филе куриной грудки (120 г), тонко порезать;  
10 средних креветок, очистить, измельчить;  
2 яйца, взбить;  
1 ч. ложка сахара;  
2 ст. ложки рыбного соуса;  
2 стебля лука-порея, крупно порезать;  
1/2 стакана бобовых ростков;  
1 ст. ложка дробленого арахиса;  
сок лайма по вкусу;  
1/2 ч. ложки свежемолотого черного перца.

##### Способ приготовления:

1. Сварить лапшу и отставить. При использовании рисовой лапши сначала замочите ее в воде на 10 минут.
2. Нагреть на большой сковороде масло и обжарить лук и чеснок до аромата. Обжарить мясо куриной грудки и креветки в течение 7 минут. Добавить яйца, сахар, рыбный соус, лапшу и лук-порей. Готовить в течение 5 минут при средневысокой температуре, периодически встряхивая сковородку.

Украсить ростками бобов, посыпать арахисом, перцем и побрызгать соком лайма.

##### Пищевая ценность одной порции:

388 ккал: жиры – 10 г (насыщенные жиры – 2 г), холестерин – 153 мг, углеводы – 55 г, белки – 19 г, волокно – 1 г.



**СПАСИБО, ЧТО БЫЛИ С НАМИ!**

**больше рецептов на**  
[www.body-bar.ru/food/recipes/](http://www.body-bar.ru/food/recipes/)