

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Блюда из свинины и говядины

Свинина с ананасом и карамелью (6 порций)

Ингредиенты:

500 г мякоти свинины, порезанной на маленькие кубики;
3 ст. ложки карамели (рецепт см. ниже);
1 ч. ложка соли;
1/2 ч. ложки черного перца;
1 ст. ложка масла;
2 зубчика чеснока, мелко измельченного;
1/4 ананаса, мякоть порезать на кусочки (или один стакан консервированных ананасов кусочками без сахара);
4 стакана воды;
5 ст. ложек соевого соуса;
1/2 маленькой луковицы, мелко порезанной;
3 стебля лука-порея, порезать;
свежий молотый черный перец (по желанию).

Карамель:

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

Способ приготовления:

1. Для карамельного соуса соедините вместе 3 ст. ложки сахара и 3 ст. ложки воды в небольшой кастрюле с антипригарным покрытием. Доведите до кипения. Снизьте температуру огня до очень низкой и готовьте при непрерывном помешивании, пока смесь не приобретет карамельный оттенок. Затем добавьте 1/4 стакана теплой воды и, продолжая помешивать, готовьте до состояния коричневого сиропа.

Продолжение на след. странице

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Блюда из свинины и говядины

Продолжение

Способ приготовления:

2. Маринуйте свинину в смеси карамели, соли и перца 15 минут.
3. Нагрейте масло в средней кастрюле и обжарьте чеснок до аромата. Положите в кастрюлю свинину и жарьте приблизительно 10 минут. Добавьте ананас, воду, соевый соус. Доведите до кипения и снимите пену. Уменьшите температуру огня до средненизкой и готовьте 30 минут. Добавьте лук и лук-порей. Готовьте еще около 10 минут при этой температуре, периодически помешивая, пока блюдо не достигнет цвета карамели. Посыпьте черным перцем, подавайте горячим с простым азиатским рисом.

Пищевая ценность одной порции:

167 ккал; жиры – 7 г (насыщенные жиры – 2 г), холестерин – 46 мг, углеводы – 9 г, белки – 17 г, волокно – 1 г.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Блюда из свинины и говядины

Свинина в пряном базиликовом соусе (6 порций)

Ингредиенты:

500 г мякоти свинины, порезать на тонкие крохотные пластины;
1 ст. ложка устричного соуса;
1/2 ч. ложки крахмала;
1 ч. ложка мёда;
1/2 ч. ложки соли;
1/2 ч. ложка черного перца;
1 ст. ложка масла;
2 зубчика чеснока, измельчить;
1/3 стакана воды;
2 ст. ложки рыбного соуса;
1/2 маленькой луковицы, измельчить;
3 стебля лука-порея, порезать;
5 веточек базилика;
красный перец чили.

Способ приготовления:

1. Промаринуйте свинину в смеси из устричного соуса (заменить любым по вкусу), кукурузного крахмала, мёда, соли и перца в течение 15 минут.
 2. В кастрюле (чугунке) для жарки нагрейте масло и обжарьте чеснок до золотистого цвета. Добавьте маринованную свинину и готовьте, пока она не подрумянится. Затем добавьте воду, рыбный соус и кипятите около 8 минут. Добавьте лук, базилик, зелень, поперчите чили перцем и готовьте 5 минут, помешивая, до коричневого цвета карамели.
- подавайте блюдо горячим, слегка посыпав черным перцем, с простым азиатским рисом.

Пищевая ценность одной порции:

146 ккал: жиры – 7 г (насыщенные жиры – 2 г), холестерин – 46 мг; углеводы – 3 г; белки – 17 г; волокно – 1 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Блюда из свинины и говядины

Свинные отбивные с пятью специями (4 порции)

Ингредиенты:

- 1 ст. ложка рыбного соуса;
- 1 ст. ложка устричного соуса;
- 1 ст. ложка мёда;
- 1/2 ч. ложки соли;
- 1 ч. ложка порошка с 5 специями (карри, черный перец, красный перец, звездчатый анис, куркума);
- 1/2 ч. ложки свежего черного перца;
- 1/2 ч. ложки сахара;
- 1/2 ч. ложки крахмала;
- 2 зубчика чеснока, измельчить;
- 4 кусочка тонких свиных отбивных (без кости).

Способ приготовления:

1. Миксером или в комбайне смешайте соусы, мёд, соль, 5 специй, перец, сахар, крахмал, чеснок.
Маринуйте свиные отбивные в этой смеси приблизительно 30 минут.
 2. Нагрейте духовку до температуры 375 °С. Выложите отбивные на противень и запекайте 15 минут, периодически переворачивая их.
 3. Переложите свинину на сковороду, жарьте каждую сторону в течение 5 минут. Будьте внимательны, чтобы мясо не подгорело.
- Блюдо подают с простым азиатским, с томатным или лимонным рисом.

Пищевая ценность одной порции:

137 ккал: жиры – 4 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 54 мг; углеводы – 7 г; белки – 18 г; волокно – 0 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Блюда из свинины и говядины

Жаренная на сковороде свинина (говядина) (6 порций)

Ингредиенты:

500 г тонко нарезанного свиного филе (или 500 г говядины);

1 ст. ложка устричного соуса;

1/2 ч. ложки крахмала;

1/2 ч. ложки соли; 1/2 ч. ложки сахара;

1/2 ч. ложки черного перца;

1 ст. ложка масла;

2 зубчика чеснока, измельчить;

1/2 луковицы, крупно порезать;

стебли чеснока, порезать;

1 острый перец чили, порезать;

2 ст. ложки рыбного соуса;

свежий черный перец.

Способ приготовления:

1. Мариновать мясо в смеси из устричного соуса, крахмала, соли, сахара и перца в течение 15 минут.

2. Нагреть масло в сковороде на средневысокой температуре. Обжарить до аромата лук и чеснок. Добавить стебли чеснока и красный перец и жарить еще 1 минуту, добавить маринованное мясо и готовить до коричневой корочки. Добавить рыбный соус и готовить еще 5 минут. Посыпать свежим черным перцем и подавать горячим с рисом, овощами или супом.

Пищевая ценность одной порции из свинины:

142 ккал: жиры – 7 г (насыщенные жиры – 2 г), холестерин – 46 мг, углеводы – 3 г, белки – 16 г.

Пищевая ценность одной порции из говядины:

189 ккал: жиры – 12 г (насыщенные жиры – 4 г), холестерин – 50 мг, углеводы – 3 г, белки – 15 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Блюда из свинины и говядины

Барбекю из свинины (говядины) с рисовой вермишелью (4 порции)

Ингредиенты:

500 г свинины (говядины) тонко нарезать;
1 ст. ложка устричного соуса;
1/2 ч. ложки кукурузного крахмала;
1/2 ч. ложки соли; 1/2 ч. ложки сахара;
1/2 ч. ложки черного перца;
1 ст. ложка масла;
2 зубчика чеснока, измельчить;
1/2 луковицы, нарезать;
1 стебель молодого чеснока (нежную часть), нарезать;
свежий черный перец;
8 шпажек или бамбуковые вертела (пропитать водой в течение 10 минут);
250 г рисовой вермишели;
садовый салат (см. рецепт на стр. 111);
морковный рассол (см. рецепт на стр. 112);
1 ст. ложка дробленого арахиса;
кисло-сладкий имбирный соус (см. рецепт на стр. 122);
1 острый красный перец чили, порубить.

Для украшения блюда:

по 5 веточек свежей мяты, базилика, кинзы.

Способ приготовления:

1. Мариновать мясо в смеси из соли, сахара, перца и крахмала 15 минут.
2. Если вы предпочитаете барбекю, то наденьте маринованную свинину на шпажки, оставляя свободными 5 см на каждом конце. На гриле – периодически поливайте мясо маринадом и переворачивайте. Готовьте до золотисто-коричневого цвета. Можно готовить мясо в духовке.

Продолжение на след. странице

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Блюда из свинины и говядины

Продолжение

Способ приготовления:

3. Приготовьте садовый салат.
4. Приготовьте морковный рассол.
5. Приготовьте рисовую вермишель.
6. Приготовьте кисло-сладкий имбирный соус.

Подавать: подготовьте четыре большие тарелки, наполните их садовым салатом и украсьте травами. Разделите вермишель на четыре порции и положите в тарелку. Снимите мясо с вертелов и положите сверху вермишели, посыпьте дробленым арахисом. Сразу же полейте каждое блюдо 3 столовыми ложками кисло-сладкого имбирного соуса, морковным рассолом и посыпьте острым перцем чили.

Пищевая ценность одной порции из свинины:

209 ккал: жиры – 10 г (насыщенные жиры – 3 г), холестерин – 69 мг, углеводы – 4 г, белки – 24 г, волокно – 0 г.

Пищевая ценность одной порции из говядины:

278 ккал: жиры – 19 г (насыщенные жиры – 7 г), холестерин – 75 мг, углеводы – 4 г, белки – 23 г, волокно – 0 г.

В данном рецепте учитывайте, что к мясным калориям следует добавить все калории гарниров.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Блюда из свинины и говядины

Рисовая вермишель (4 порции)

Ингредиенты:

250 г рисовой вермишели (имеет прозрачный цвет, чем-то напоминает широкую или узкую леску).

Способ приготовления:

1. В глубокой кастрюле доведите до кипения 2 литра воды. Когда вода закипит, положите рисовую вермишель и варите около 5 минут, пока она не станет прозрачно-белой и мягкой. Промойте водой, откиньте вермишель на дуршлаг, отложите до подачи на стол.

Подают с любым горячим мясным или рыбным блюдом, кисло-сладким имбирным соусом, садовым салатом, карри из цыпленка, с куриным (креветочным) кисло-сладким супом с ананасом.

Пищевая ценность одной порции:

206 ккал: жиры – 0 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 47 г, белки – 2 г, волокно – 1 г.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Блюда из свинины и говядины

Барбекю из говядины (4 порции)

Ингредиенты:

- 500 г мягкого филе говядины, порезанное на маленькие части (толщиной в 1,5 см);
- 1/2 ч. ложки сахара;
- 1/2 ч. ложки черного перца;
- 2 зубчика чеснока, измельчить;
- 1/2 ст. ложки мёда;
- 1 ст. ложка имбиря, очищенного и тонко измельченного;
- 1 ч. ложка кунжутного масла;
- 1 ст. ложка жареных несоленых семян кунжута.

Способ приготовления:

1. Используйте очень острый нож, чтобы сделать крестообразные надрезы на мясе.
 2. В большой миске смешайте вместе сахар, перец, мёд, чеснок, имбирь, масло и семена кунжута. Маринуйте мясо в этой смеси не менее часа.
 3. Включите духовку и нагрейте до температуры 375 °С. Запекайте говядину в течение 15 минут, периодически помешивая. Переложите мясо на сковородку и жарьте в течение 5 минут, часто помешивая, чтобы избежать пригорания.
- Подают с простым азиатским рисом, кимчи, огуречным салатом, или малосолевой капустой.

Пищевая ценность одной порции:

272 ккал: жиры – 17 г (насыщенные жиры – 6 г), холестерин – 75 мг, углеводы – 6 г, белки – 23 г, волокно – 1 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Блюда из свинины и говядины

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

Ингредиенты:

2 ст. ложки несладкого кокосового молока (сливки);
1/2 ч. ложки сахара;
2 зубчика чеснока, измельчить;
1/2 ч. ложки карри (порошок);
1/2 ч. ложки крахмала;
1/4 ч. ложки соли (1 ст. ложка рыбного соуса);
1 ст. ложка сока лайма (или лимона);
1 ч. ложка масла;
филе говядины (250 г), нарезанное на части (полоски 2,5 см x 5 см);
8 шпажек (бамбуковые вертела замочить на 10 минут в воде); арахисовый соус (см. рецепт на стр. 165).

Способ приготовления:

1. В большой миске смешать молоко кокоса (сливки), сахар, чеснок, карри, крахмал, рыбный соус (соль), сок лайма, масло. Мариновать говядину в смеси 30 минут.
2. Нанизать мясо на вертела, готовить на гриле, поворачивая и поливая маринадом около 3 минут.

Аналогичным способом можно готовить мясо в духовке.
Подают с арахисовым соусом и пряным огуречным салатом.

Пищевая ценность одной порции (как главное блюдо):

274 ккал: жиры – 18 г (насыщенные жиры – 6 г), холестерин – 75 мг, углеводы – 5 г, белки – 23 г.

Пищевая ценность одной порции (как гарнир):

137 ккал: жиры – 9 г (насыщенные жиры – 3 г), холестерин – 37 мг, углеводы – 3 г, белки – 11 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Блюда из свинины и говядины

Арахисовый соус (1/2 стакана; 1 порция – 1 ст. ложка)

Ингредиенты:

- 4 ст. ложки масла арахиса;
- 2 ст. ложки 2-процентного молока;
- 1 ст. ложка лимонного или сока лайма;
- 1 ст. ложка мёда;
- 1 ст. ложка соевого соуса;
- 1/2 ч. ложки масла;
- 1/4 стакана воды;
- 1 ч. ложка молотого красного перца или красной пасты чили.

Способ приготовления:

1. Взбить миксером все ингредиенты, кроме перца.
2. Готовить в маленькой кастрюле при низкой температуре, постоянно помешивая, пока не загустеет.

Для пряности добавить перец или пасту чили. Подают с шашлыком из цыпленка или с шашлыком из говядины.

Пищевая ценность одной порции:

60 ккал: жиры – 4 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 4 г, белки – 2 г, волокна – 1 г.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Блюда из свинины и говядины

Говядина в маринаде (4 порции)

Ингредиенты:

- 500 г филе говядины, тонко нарезать;
- 3 стебля лука-порея, порезать;
- 2 ст. ложки соевого соуса;
- 1 ч. ложка кунжутного масла;
- 1/2 ч. ложки сахара;
- 1/2 ст. ложки мёда;
- 2 ст. ложки красного сухого вина;
- 1/4 ч. ложки черного перца;
- 1 ч. ложка масла;
- 2 зубчика чеснока, измельчить.

Способ приготовления:

1. В миске соедините соевый соус, масло кунжута, сахар, мёд, вино, черный перец. Добавьте к смеси мясо и маринуйте в течение 30 минут.
2. В сковороде для жарки нагрейте масло, обжарьте до аромата чеснок. На средневысокой температуре огня обжаривайте мясо с маринадом в течение 3-х минут.

Подают с кимчи и простым азиатским рисом.

Пищевая ценность одной порции:

281 ккал: жиры – 17 г (насыщенные жиры – 6 г); холестерин – 75 мг, углеводы – 5 г, белки – 23 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Блюда из свинины и говядины

Говядина с бобовыми ростками (2 порции)

Ингредиенты:

- 250 г филе говядины, тонко нарезать;
- 1/2 ч. ложки крахмала;
- 1/2 ч. ложки соли;
- 1/3 ч. ложки сахара;
- 1/3 ч. ложки перца;
- 2 ст. ложки устричного соуса (разделить на 2 раза);
- 1 ст. ложка масла;
- 2 зубчика чеснока, измельчить;
- 1 маленькая луковица, крупно порезать;
- 2 стакана бобовых ростков;
- черный перец свежий (по желанию);
- 2 стебля лука-порея, порезать на части (7,5 см).

Способ приготовления:

1. В большой миске соедините говядину, крахмал, соль, перец, сахар, 1 ст. ложку соуса и маринуйте в течение 10 минут.
2. Нагрейте масло в большой сковороде и 1 минуту обжаривайте лук, чеснок до аромата. Добавьте маринованную говядину и жарьте еще 3 минуты. Добавьте бобовые ростки и оставшуюся столовую ложку соуса; быстро перемешайте и немедленно снимите с огня.

Подают с рисом.

Пищевая ценность одной порции:

354 ккал: жиры – 22 г (насыщенные жиры – 7 г), холестерин – 75 мг, углеводы – 13 г, белки – 26 г, волокно – 3 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Блюда из свинины и говядины

Говядина с базиликом и брокколи (4 порции)

Ингредиенты:

250 г филе говядины;
1/2 ч. ложки кукурузного крахмала;
1/2 ч. ложки соли;
1/3 ч. ложки перца;
1/3 ч. ложки сахара;
1 ст. ложка устричного соуса;
1 ст. ложка масла;
2 зубчика чеснока, измельчить;
1 маленькая луковица, крупно порезать;
250 г соцветий брокколи (разобрать на мелкие соцветия и бланшировать около 1 минуты);
1 красный болгарский перец, порезать;
1 красный (или зеленый) острый перец порезать;
2 веточки базилика;
2 ст. ложки рыбного соуса;
1/3 стакана воды;
по вкусу свежий молотый черный перец.

Способ приготовления:

1. Порезать говядину на тонкие пластины.
2. В большой миске смешать устричный соус, говядину, сахар, перец, крахмал, соль и оставить мариноваться на 10 минут.
3. Разогреть масло на большой сковороде и обжарить до аромата чеснок и лук, около 1 минуты. Добавить говядину и готовить еще 3 минуты. Добавить брокколи, болгарский перец, острый перец, базилик, воду, рыбный соус и жарить в течение 5 минут.

Подавать с рисом.

Пищевая ценность одной порции:

398 ккал: жиры – 23 г (насыщенные жиры – 7 г), холестерин – 75 мг, углеводы – 24 г, белки – 28 г, волокна – 7 г.



СПАСИБО, ЧТО БЫЛИ С НАМИ!

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