



TAK
SMAKUJE
ŚWIAT

VITASIA



OFERTA WAŻNA OD 13.06 DO 18.06 LUB DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

SPIS TREŚCI

Artykuł: Proste marynaty w stylu azjatyckim! **4**

Ryż na mleczku kokosowym z mango **6** 

Pieczone sajgonki
z sałatką z makaronu ryżowego **8** 

Onigiri z tuńczykiem
i słodkim sosem chilli **10** 

Makaron udon
z kurczakiem hoisin **12** 

Szybki stir fry
z krewetkami **14** 





Dlaczego oferta produktów marki Vitasia jest tak bogata?

Wszystko po to, byś mógł znaleźć dzięki niej tyle inspiracji, ile twarzy ma zróżnicowana i fascynująca kuchnia Azji. Obfitujące w smakowe niespodzianki **Chiny**, kulinarnie lekka i świeża, rozmiłowana w zupach i ryżu **Japonia**, słodko-ostra **Tajlandia** czy **Korea** słynąca z najlepszego kimchi? Pozwól prowadzić się smakom, które odkryjesz dzięki produktom Vitasia, i rusz w podróż pełną zapachów, kolorów i... zachwyków. Z Vitasią zaspokoisz apetyt na obiad w azjatyckim stylu, przygotujesz tematyczną imprezę pełną przekąsek, wrzucisz na ruszt coś oryginalnego lub odświeżysz swoje sałatkowe menu. Te i inne możliwości oferuje Ci Vitasia.

Poznaj ją bliżej podczas Tygodnia Azjatyckiego – póki trwa!



Proste marynaty w stylu azjatyckim!

Przygotuj je na bazie popularnych sosów.

Kuchnia azjatycka jest pełna smaków i aromatów, które odkrywamy na co dzień, gotując makarony stir-fry czy zupy. Jednak głęboki, charakterystyczny smak niektórych dań popularnych w tej części świata zawdzięczamy przede wszystkim marynatom. Odpowiednio połączone składniki i czas poświęcony na wcześniejsze marynowanie zawsze odwdzięczą się wyjątkową jakością przygotowywanych potraw.



Sprawdź, jak wykorzystać najbardziej popularne azjatyckie sosy, by dzięki prostym marynatom przenieść gotowanie w azjatyckim stylu na jeszcze wyższy poziom!

- **Słodki sos chili** – jego smak to kulinarna definicja idei złotego środka – delikatna ostrość i słodczy, tak chętnie łączone w azjatyckiej kuchni, tworzą tutaj idealną kompozycję. Słodki sos chili warto wykorzystać więc do marynowania. Wymieszany z sokiem i skórką z limonki, sosem sojowym, olejem oraz świeżą kolendrą pozwoli przygotować marynatę idealnie pasującą do **pieczonych udek** lub **piersi kurczaka** – gęstą, aromatyczną i pyszną! Posyp całość szczyptą sezamu, by dodatkowo podkreślić azjatycki charakter dania.

- **Sos sojowy** – ten najbardziej znany, uniwersalny sos azjatyckiej kuchni jest niezastąpiony przy marynowaniu. Jego rozpoznawalny, słony smak pokreśli charakter dań mięsnych, rybnych i tych przygotowywanych z wykorzystaniem owoców morza. Połącz go z cukrem, olejem sezamowym, czarnym pieprzem i drobno posiekaną cebulą dymką, by przygotować marynatę do **koreańskiego bulgogi**. To danie na bazie wołowiny, które znajduje się na liście najsmaczniejszych dań świata. Warto przekonać się, czym zasługuje na takie miano!

- **Sos ostrygowy** – docenią go wielbicieli głębokiego smaku umami, w którym da się rozpoznać słone, orzeźwiające i morskie nuty, idealnie pasujące do ryb. Wykorzystaj sos ostrygowy, czosnek, świeży imbir, olej sezamowy i ocet ryżowy, by przygotować **marynatę do grillowanego łososia**. Tak zamarynowana ryba zyska zarówno na smaku, jak i na delikatności. Łososia podaj ze smażonym ryżem z warzywami lub lekką sałatką z ogórków, którą również możesz przygotować w azjatyckim stylu: z ostrą papryką i dodatkiem sezamu.

- **Sos słodko-kwaśny** – świetnie podkreśli charakter marynat, w których wykorzystujemy owoce. Przygotowując dania w stylu azjatyckim, warto otworzyć się na łączenie smaku takich owoców jak mango czy ananas z wytrawnymi dodatkami. W ten sposób zamarynujesz na przykład **wieprzowinę, kurczaka** lub **tofu do apetycznego stir-fry**. Sok z ananasa połącz w rondelku z sosem słodko-kwaśnym, sosem sojowym, miodem i posiekanym czosnkiem. Doprowadź do delikatnego wrzenia, by smaki się połączyły.



0:35

CZAS
PRZYGOTOWANIA



ŁATWY

POZIOM
TRUDNOŚCI



4

LICZBA
PORCJI

Ryż na mleczku kokosowym z mango

SKŁADNIKI:

- + ryż jaśminowy Vitasia – 120 g
- + mleczko kokosowe Vitasia – 425 ml (1 puszka)
- + mleko – 200 ml
- + cukier – 2 łyżki
- + mango – ½ szt.
- + mus z mango Vitasia – 160 g (2 kubeczki)
- + mięta pieprzowa – kilka listków
- + limonka – 1 szt.



VITASIA
puree z mango

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY RYŻ NA MLECZKU KOKOSOWYM

Ryż, mleczko kokosowe, mleko i cukier łączymy i zagotowujemy w rondelku. Gotujemy na wolnym ogniu ok. 15-20 minut, co jakiś czas mieszając. Zdejmujemy z ognia i odstawiamy do wystudzenia. Od czasu do czasu mieszamy masę.



KROK 2: OBIERAMY MANGO

Mango przekrawamy na pół wzdłuż pestki, pestkę oddzielamy od miąższu. Miąższ mango kroimy na mniejsze kawałki, które następnie obieramy i kroimy w plasterki.

KROK 3: PODAJEMY DANIE

Ryż na mleku przekładamy do miseczek. Podajemy z porcją musu z mango, plasterkami mango i cząstkami limonki. Dekorujemy listkami mięty pieprzowej.



0:40

CZAS
PRZYGOTOWANIA



ŁATWY

POZIOM
TRUDNOŚCI



4

LICZBA
PORCJI

PIECZONE SAJGONKI Z SAŁATKĄ Z MAKARONU RYŻOWEGO

SKŁADNIKI:

- + **sajgonki Vitasia** – 400 g
(1 opakowanie)
- + **makaron ryżowy Vitasia** – 100 g
- + olej słonecznikowy – 2 łyżki
- + **sos sojowy Vitasia** – 4 łyżki
- + **słodki sos chili Vitasia** – 4 łyżki
- + świeża bazylia – kilka listków
- + marchewka – 2-3 szt.
- + świeży ogórek – 1 szt.

PRZYGOTUJ:

- + piekarnik rozgrzany do temperatury 225°C
- + blachę do pieczenia
- + papier do pieczenia
- + sitko

VITASIA
sos sojowy



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: PIECZEMY SAJGONKI

Sajgonki układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy ok. 20 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury ok. 225°C.

KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY MAKARON

Makaron ryżowy zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na kilka minut (zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu), by zmiękł i napęczniał. Po upływie wskazanego czasu odsączamy makaron na sicie.



VITASIA
makaron ryżowy

KROK 3: PRZYGOTOWUJEMY SAŁATKĘ

Odsączony makaron łączymy w misce z olejem, sosem sojowym i słodkim sosem chili. Marchewki obieramy, a ogórek w skórce myjemy. Warzywa kroimy w cienkie paski. Orzechy grubo siekamy i dodajemy do makaronu razem z pokrojonymi warzywami. Dokładnie mieszamy. Sałatkę wykładamy na talerze i dekorujemy z wierzchu świeżą bazylią.



**KINGA
PARUZEL**



2:00

**CZAS
PRZYGOTOWANIA**



ŁATWY

**POZIOM
TRUDNOŚCI**



6

**LICZBA
PORCJI**



ONIGIRI Z TUŃCZYKIEM I SŁODKIM SOSEM CHILI

SKŁADNIKI:

- + ryż do sushi – 500 g
- + ocet ryżowy – 7 łyżek
- + cukier – 4 łyżki
- + sól – 1 łyżeczka
- + woda mineralna niegazowana – 1 l
- + mango – 1 szt.
- + awokado – 1 szt.
- + łosoś wędzony w plastrach – 100 g
- + serek śmietankowy – 100 g
- + nori – 5 arkuszy

WYPEŁNIENIE:

- + tuńczyk w sosie własnym – 180 g
- + majonez – 2 łyżki
- + sos sriracha – ½ łyżeczki
- + zielony ogórek – ½ szt.

SŁODKI SOS CHILI:

- + ocet ryżowy – 50 ml
- + cukier trzcinowy – 5 łyżek
- + papryczki chili – 2 szt.
- + czosnek – 2 ząbki
- + woda – 60 ml
- + sos sojowy – ½ łyżeczki

PRZYGOTUJ:

- + folię spożywczą
- + praskę do czosnku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: PRZYGOTOWANIE RYŻU

Ryż dokładnie płuczemy – najlepiej do momentu, aż woda będzie prawie przezroczysta. Ryż gotujemy według instrukcji na opakowaniu, w niegazowanej wodzie mineralnej.

W osobnym naczyniu łączymy ze sobą ocet ryżowy, cukier i sól. Tak przygotowany sos dodajemy do ciepłego, ugotowanego ryżu i dokładnie mieszamy. Całość przykrywamy folią spożywczą i studzimy.

KROK 2: PRZYGOTOWANIE WYPEŁNIENIA

Tuńczyka odsączamy z zalewy i mieszamy go z majonezem i sosem sriracha. Dodajemy bardzo drobno pokrojony ogórek i ponownie mieszamy.

KROK 3: PRZYGOTOWANIE SOSU

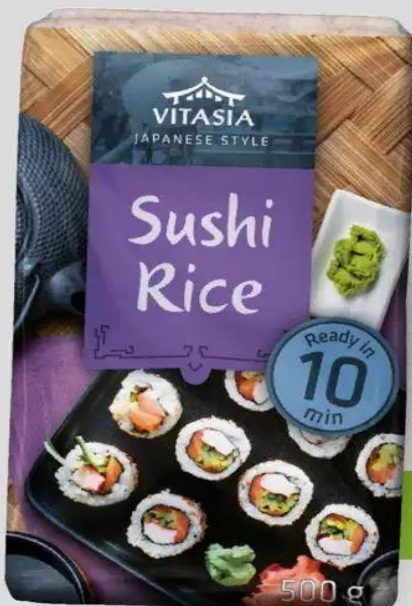
Chili bardzo drobno siekamy. Wszystkie składniki poza czosnkiem umieszczamy w małym rondlu i doprowadzamy do wrzenia. Po zagotowaniu sosu zmniejszamy ogień i gotujemy ok. 40 minut na małym ogniu, aż sos zgęstnieje. Pod koniec gotowania dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek. Sos studzimy i przechowujemy w lodówce.

KROK 4: FORMUJEMY ONIGIRI

Onigiri formujemy ręcznie w folii spożywczej, nadając im kształt kulki lub trójkąta. Na kawałek folii układamy ryż, następnie łyżeczkę pasty z tuńczyka

i wszystko przykrywamy ryżem. Zawijamy folię, formując kulkę lub trójkąt. Po uformowaniu onigiri wyjmujemy z folii, kładziemy na pasek nori o szerokości ok. 3 cm i mocno je dociskamy.

Onigiri możemy także obtoczyć w czarnym sezamie. Gotowe przekąski podajemy z sosem sojowym lub słodkim sosem chili.



VITASIA
ryż do sushi



VITASIA
sos sriracha



**KINGA
PARUZEL**



0:30

**CZAS
PRZYGOTOWANIA**



ŁATWY

**POZIOM
TRUDNOŚCI**



4

**LICZBA
PORCJI**



MAKARON UDON Z KURCZAKIEM HOISIN

SKŁADNIKI:

- + pierś kurczaka – 400 g
- + mąka pszenna – 2 łyżki
- + **makaron udon Vitasia** – 400 g
- + groszek cukrowy – 200 g
- + marchewka – 1 szt.
- + szpinak – 3 garście
- + sezam – 2 łyżki
- + olej słonecznikowy – 2 łyżki

SOS HOISIN:

- + **sos sojowy Vitasia** – 5 łyżek
- + masło orzechowe – 2 łyżki
- + syrop klonowy – 1 łyżka
- + **ocet ryżowy Vitasia** – 2 łyżeczki
- + czosnek – 2 ząbki
- + olej sezamowy – 2 łyżeczki
- + papryczka chili – szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY SOS

Wszystkie składniki sosu hoisin mieszamy ze sobą.

KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY I SMAŻYMY MIĘSO

Kurczaka kroimy w kostkę i obtaczamy w mące. Mięso smażymy na rozgrzanym oleju, aż będzie złote z każdej strony.

KROK 3: PRZYGOTOWUJEMY I SMAŻYMY WARZYWA

Marchewkę obieramy i kroimy w równe, cienkie paski (julienne), groszek cukrowy kroimy ukośnie. Tak przygotowane warzywa dodajemy wraz ze szpinakiem do kurczaka i smażymy całość ok. 3 minut, cały czas mieszając.

KROK 4: GOTUJEMY MAKARON

Makaron gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.

KROK 5: ŁĄCZYMY ZE SOBĄ WSZYSTKIE SKŁADNIKI

Do kurczaka i warzyw wlewamy sos hoisin. Smażymy całość ok. 3 minut, aż sos dokładnie pokryje wszystkie składniki. Po tym czasie dodajemy makaron udon i ponownie mieszamy.

KROK 6: PODAJEMY MAKARON

Tak przygotowane danie możemy wyłożyć na talerze i posypać sezamem. Do podania świetnie nadają się kawałki cytryny oraz świeża kolendra lub tajska bazylia.



VITASIA
makaron ryżowy

VITASIA
sezam



**KINGA
PARUZEL**



0:30

**CZAS
PRZYGOTOWANIA**



ŁATWY

**POZIOM
TRUDNOŚCI**



5

**LICZBA
PORCJI**



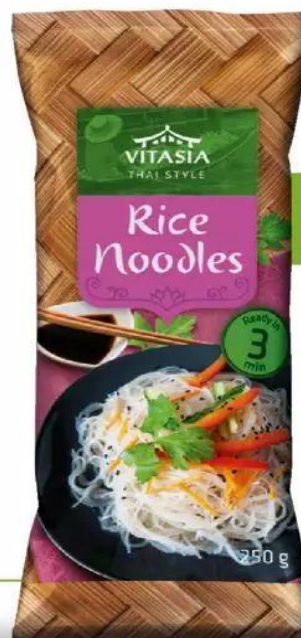
SZYBKI STIR FRY Z KREWETKAMI

SKŁADNIKI:

- + krewetki – 450 g
- + **sos sojowy Vitasia** – 2 łyżki
- + **olej sezamowy Vitasia** – 1 łyżeczka
- + miód – 1 łyżka
- + **ocet ryżowy Viasia** – 1 łyżeczka
- + limonka – 1 szt.
- + czosnek – 2 ząbki
- + marchewka – 1 szt.
- + papryczka chili – 1 szt.
- + mały brokuł – 1 szt.
- + cukinia – ½ szt.
- + natka pietruszki – 1 pęczek
- + świeża mięta – ½ pęczka
- + orzechy nerkowca – 1 garść
- + makaron ryżowy (nitki) – 200 g

PRZYGOTUJ:

- + praskę do czosnku
- + wok lub głęboką patelnię



VITASIA
makaron ryżowy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY MARYNATĘ

Sos sojowy, olej sezamowy, miód, ocet ryżowy, sok wyciśnięty z ½ limonki i czosnek przeciśnięty przez praskę dokładnie mieszamy w misce

VITASIA
ocet ryżowy

KROK 2: OBIERAMY KREWETKI

Krewetki obieramy z pancerzyków, oczyszczamy, pozostawiając ogony, i przekładamy do przygotowanej wcześniej marynaty. Mieszamy i odstawiamy na minimum 10 minut.

WSKAZÓWKA! Jeśli masz więcej czasu, wstaw krewetki do lodówki na ok. 1-2 godziny lub na całą noc. Im dłużej będą się marynować, tym głębszy smak uzyskasz

KROK 3: KROIMY WARZYWA

Marchewkę kroimy w dość grube słupki, a brokuł dzielimy na małe różyczki. Łodygę brokuła również kroimy w słupki. Papryczkę chili i cukinię kroimy w plasterki.

KROK 4: PRZESMAŻAMY SKŁADNIKI STIR FRY

Krewetki razem z marynatą przesmażamy w mocno rozgrzanym woku (lub na mocno rozgrzanej głębokiej patelni) ok. 3 minut, aż zarumienią się z każdej strony. Dodajemy marchewkę, a następnie, kolejno, resztę pokrojonych wcześniej warzyw i za każdym razem mieszamy całość. Smażymy chwilę, aż najtwardsze warzywa nieco zmiękną (powinny jednak pozostać lekko chrupiące).

KROK 5: GOTUJEMY MAKARON

Makaron gotujemy we wrzącej, lekko osolonej wodzie według wskazówek na opakowaniu. Odcedzamy na sicie i przelewamy zimną wodą.

KROK 6: PODAJEMY STIR FRY

Do przesmażonych warzyw dodajemy posiekane zioła: natkę pietruszki i miętę. Dodajemy podprażone na suchej patelni orzechy nerkowca. Całość skrapiamy sokiem wyciśniętym z ½ limonki. Dodajemy odcedzony makaron i dokładnie mieszamy, aż składniki się połączą.

Smażymy jeszcze chwilę. Gotowe stir fry przekładamy na talerze.





**PO WIĘCEJ
INSPIRACJI
ZAJRZYJ NA**



KUCHNIALIDLA.PL