



**KAMIS**

# PRZEPISY NA DANIA KUCHNI AZJATYCKIEJ



# SPIS TREŚCI

## Kuchnia japońska \_\_\_\_\_ 3 - 6

Makaron udon z warzywami 4

Yakitori – soczyste szaszłyki z kurczaka 5

Zupa udon z tofu 6

## Kuchnia koreańska \_\_\_\_\_ 7 - 10

Bibimbap – koreański bowl 8

Bulgogi – grillowana wołowina 9

Błyskawiczne kimchi 10

## Kuchnia tajska \_\_\_\_\_ 11 - 14

Tajskie curry z kurczakiem 12

Zupa kokosowa z krewetkami 13

Pad thai z krewetkami 14

## Kuchnia indyjska \_\_\_\_\_ 15 - 18

Butter chicken 16

Butter paneer 17

Wrap butter chicken 18





# KUCHNIA JAPÓŃSKA

Kuchnia japońska uważana jest za jedną z najzdrowszych na świecie. Charakteryzuje się wykorzystywaniem dużej ilości warzyw i tofu, niskim spożyciem mięsa i przetworzonych produktów, a także jedzeniem dużej ilości owoców morza i ryb, również w surowej postaci. Słynie z wykorzystywania w swoich potrawach alg i wodorostów. Kuchnia japońska to dania przygotowywane na świeżo, poddawane bardzo krótkiej obróbce termicznej.

Smak Japonii jest umamiczny, lekko pikantny. I właśnie tak będą smakowały Twoje dania z **mieszką przypraw Kamis Kuchnia Japońska**.

Dzięki niej w łatwy i szybki sposób przygotujesz przepyszny makaron udon z warzywami, soczyste szaszłyki yakitori oraz umamiczną zupę udon.

**Daj się porwać w podróż pełną smaku!**





## MAKARON UDON Z WARZYWAMI



**3**  
Porcje



**15 min**  
Czas przygotowania



**10 min**  
Czas gotowania



**łatwe**  
Poziom trudności

### SKŁADNIKI

- 1 op. makaronu udon świeży (200 g)
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1 mała czerwona cebula pokrojona w piórka
- 60 g grzybów shiitake pokrojonych w paski
- 60 g marchewki pokrojonej w cienkie słupki
- 60 g białej rzodkwi pokrojonej w cienkie słupki
- 100 g kapusty pekińskiej pokrojonej w grube paski
- 50 ml sosu sojowego
- 50 ml mirinu
- 1 łyżeczka octu ryżowego
- 1 ½ łyżeczki brązowego cukru
- **1 op. przyprawy Kamis Kuchnia Japońska**
- 50 g kietków fasoli
- 2 łyżki drobno pokrojonego szczypioru z dymki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Makaron ugotuj wg wskazówek na opakowaniu.
2. Na dobrze rozgrzanym woku lub dużej patelni smaż przez 1-2 min na oleju sezamowym cebulę, grzyby i pozostałe warzywa, zdejmij je z woka i przetóż do naczynia.
3. Na tę samą patelnię wlej sos sojowy, mirin, ocet, dodaj cukier, przyprawę i gotuj 2-3 min do uzyskania konsystencji sosu.
4. Dodaj makaron, warzywa i dokładnie wymieszaj. Przed podaniem dodaj kietki fasoli oraz szczypior.



## YAKITORI SOCZYSTE SZASZŁYKI Z KURCZAKA



**3**  
Porcje



**20 min**  
Czas przygotowania



**30 min**  
Czas gotowania



**łatwe**  
Poziom trudności

### SKŁADNIKI

- 500 g mięsa z udek kurczaka bez kości i bez skóry
- 1 op. przyprawy Kamis Kuchnia Japońska
- 1 pęczek dymki
- 1 łyżka oleju
- 100 ml sosu sojowego
- 100 ml mirinu
- 3 łyżki cukru brązowego
- 1 łyżeczka białego sezamu

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Mięso z kurczaka pokrój na kawałki około 1,5 cm, oprósz przyprawą i wymieszaj.
2.  $\frac{2}{3}$  szczypioru z dymki pokrój na kawałki o długości około 3 cm, pozostałą część drobno posiekaj i odłóż.
3. Na krótkie szpadki do szaszłyków nadziej kurczaka na przemian ze szczypiorem.
4. Sos sojowy, mirin oraz cukier umieść w rondelku, gotuj kilka minut, aż do zredukowania o połowę i uzyskania gęstej konsystencji.
5. Szaszłyki obsmaż na patelni, posmaruj  $\frac{1}{3}$  częścią glazury. Następnie piecz w piekarniku około 25 minut w 140°C. Na koniec pieczenia posmaruj pozostałą glazurą.
6. Przed podaniem posyp uprażonym na suchej patelni sezamem i drobno posiekany szczypiorem.
7. Szaszłyki możesz również piec na grillu około 20 minut na średnim ogniu.

# ZUPA UDON Z TOFU



4

Porcje



15 min

Czas przygotowania



120 min

Czas gotowania



łatwe

Poziom trudności

## SKŁADNIKI

- ½ pęczka włośczyzny
- 1 cebula
- 2 l wody
- 3 łyżki sosu sojowego
- 1 op. przyprawy Kamis Kuchnia Japońska
- 1 op. makaronu udon świeży (ok. 200 g)
- 1 op. tofu (ok. 200 g)  
pokrojonego w grubą kostkę
- 100 g szpinaku
- 100 g kietków fasoli
- 3 łyżki posiekanego szczypiorku z dymki

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Obierz cebulę i przekrój ją na pół. Następnie każdą połówkę opal z dwóch stron na suchej patelni. Możesz użyć także kuchenki gazowej lub piekarnika.
2. Włośczyznę i opaloną cebulę zalej wodą i gotuj na wolnym ogniu około 2 godzin do uzyskania 1,2 l bulionu. Na koniec gotowania z bulionu wyjmij warzywa.
3. Do bulionu dodaj sos sojowy oraz przyprawę.
4. Dodaj makaron udon, gotuj 3-4 minuty, potem dodaj tofu i szpinak.
5. Podawaj z kietkami fasoli i szczypiorem.





# KUCHNIA KOREAŃSKA

Kuchnia koreańska stawia na ostre i zdecydowane smaki. Choć potrafi złagodzić je roślinnymi, łagodnymi daniami czy zupami. Królową tej kuchni jest kimchi, czyli fermentowana kapusta pekińska z solidnym dodatkiem papryczki chili. Najpopularniejszą formą przyrządzania dań jest gogigui – koreański grill.

W wielu miejscach w Korei znajdziemy restauracje, w których stoliki dodatkowo wyposażone są w grille lub gorące płyty, najczęściej podgrzewane gazem. Środek płyty ma najwyższą temperaturę. To tam kładzie się surowe mięso, a dookoła układa się dodatki, takie jak kimchi, warzywa czy grzyby... i wszystko powoli się grilluje.

Mieszanka przypraw Kamis Kuchnia Koreańska ma nieco łagodniejszy smak, bo chcemy, by odkrywanie nowych poziomów ostrości było dla Ciebie przyjemnością. Nie zapomnij jednak, że jest w niej sporo płatków chili. Otwórz saszetkę i wyrusz w pikantną podróż do Korei!

Daj się porwać w podróż pełną smaku!





## BIBIMBAP KOREAŃSKI BOWL



3

Porcje



20 min

+ czas

„odpoczywania” ryżu  
Czas przygotowania



25 min

Czas gotowania



łatwe

Poziom trudności

### SKŁADNIKI

- 150 g ryżu do sushi
- 300 g steku wołowego z polędwicy lub antrykotu pokrojonego w paski
- **1 op. przyprawy Kamis Kuchnia Koreańska**
- 3 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka cukru brązowego

### SOS

- 50 ml sosu sojowego
- 2 ½ łyżki cukru brązowego
- 2 łyżki mirinu
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego

### DO PODANIA

- 2 łyżki oleju sezamowego
- 100 g grzybów shiitake pokrojonych w plastry
- 50 g marchewki pokrojonej w równe słupki (julienne)
- 50 g rzodkwi białej pokrojonej w równe słupki (julienne)
- 100 g szpinaku
- 50 g kiełków z fasoli
- 50 g ogórka pokrojonego w cienkie słupki (bez nasion)
- 3 małe jaja
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku z dymki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ryż dokładnie wypłucz pod bieżącą wodą, odcedź i przetóż do niewielkiego garnka. Zalej wodą w proporcjach 1:1, odstaw na 10 minut.
2. Ryż gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem, następnie odstaw na około 40 minut.
3. Mięso dokładnie wymieszaj z przyprawą.
4. Sos sojowy połącz z cukrem. Gdy cukier rozpuści się, dodaj go do mięsa i wymieszaj.
5. Wszystkie składniki na sos dokładnie wymieszaj.
6. Na ryflowanej patelni smaż wołowinę przez 3-4 minuty.
7. Na drugiej patelni podsmaż grzyby, marchew, rzodkiew i szpinak. Przygotuj także jajka sadzone.
8. Ryż rozłóż na trzy talerze, dokoła ryżu ułóż ogórek, kiełki oraz pozostałe warzywa podsmażone na oleju sezamowym i wołowinę. Na wierzch połóż jajko sadzone, polej sosem i posyp szczypiorem.





## BULGOGI GRILLOWANA WOŁOWINA



**3**  
Porcje



**25 min**  
+ czas  
„odpoczywania” ryżu  
Czas przygotowania



**20 min**  
Czas gotowania



**łatwe**  
Poziom trudności

### SKŁADNIKI

- 150 g ryżu do sushi
- 350 g steka wołowego z polędwicy lub antrykotu pokrojonego w cienkie paski
- **1 op. przyprawy Kamis Kuchnia Koreańska**
- 70 ml sosu sojowego
- 3 łyżki cukru brązowego
- 1 pęczek dymki posiekanej pod ukosem
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1 łyżeczka białego sezamu uprażonego

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ryż dokładnie wypłucz pod bieżącą wodą, odcedź, przełóż do niewielkiego garnka i zalej wodą w proporcjach 1:1, odstaw na 10 minut.
2. Ryż gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem, następnie odstaw na około 40 minut.
3. Mięso dokładnie wymieszaj z przyprawą.
4. Sos sojowy połącz z cukrem, gdy cukier rozpuści się, dodaj do mięsa i wymieszaj.
5. Ryflowaną patelnię posmaruj olejem sezamowym, rozgrzej i smaż na niej wołowinę przez ok. 2-4 minuty. Na koniec dodaj połowę szczypioru i wymieszaj.
6. Podawaj z ryżem, przed podaniem posyp pozostałym szczypiorom oraz sezamem.



## BŁYSKAWICZNE KIMCHI



**800 g**  
Porcje



**30 min**  
24 godz. marynowania  
Czas przygotowania



**łatwe**  
Poziom trudności

### SKŁADNIKI

- 600 g kapusty pekińskiej pokrojonej na grube kawałki
- 100 g marchwi pokrojonej w równe słupki (julienne)
- 100 g rzodkwi białej pokrojonej w równe słupki (julienne)
- **1 op. przyprawa KAMIS Kuchnia Koreańska**
- ⅔ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru
- 1 pęczek dymki grubo pokrojonej
- 4 łyżki sosu rybnego
- 1 łyżka octu ryżowego

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Do kapusty dodaj marchew, rzodkiew, przyprawę, sól i cukier. Wszystko dokładnie wymieszaj. Odstaw na 30 minut.
2. Dodaj pozostałe składniki, wymieszaj i przetóż do wysokiego naczynia lub słoika, dokładnie układając wszystkie składniki. Odstaw na 24 godziny w temperaturze pokojowej.
3. Następnie kimchi możesz przechowywać w lodówce przez 3-4 dni.



# KUCHNIA TAJSKA

Tajska kuchnia charakteryzuje się różnorodnością smaków i aromatów, oraz dużą ilością warzyw w każdej postaci. Wykorzystywane są świeże zioła i aromatyczne przyprawy, takie jak tajski imbir, trawa cytrynowa, tajska bazylika, chilli, kolendra, liście limonki, kaffir i wiele innych. Wbrew pozorom tajskie dania nie są wyłącznie ostre. Pikantność idzie w parze ze słodyczą i kwaśnością, dając idealnie zbilansowany smak.

Na stołach królują również dania mięsne (kurczak, wołowina i wieprzowina) oraz owoce morze. Najpopularniejszym dodatkiem do dań jest kleisty ryż kleistym i makaron ryżowy. Na talerzu pojawiają się także takie dodatki jak: orzeszki ziemne, limonka, mięta lub sos rybny. Tajlandczycy kochają zupy. Są one bardzo aromatyczne i pełne różnych smaków.

Z mieszanką przypraw Kamis Kuchnia Tajska w niezwykle łatwy i szybki sposób przygotujesz klasyczne kremowe tajskie curry, ostrą zupę na bazie mleczka kokosowego oraz pikantno-kwaśnego pad thaia.

**Wyrusz w podróż pełną barw i aromatów!**



# TAJSKIE CURRY Z KURCZAKIEM



3

Porcje



15 min

Czas przygotowania



20 min

Czas gotowania



łatwe

Poziom trudności

## SKŁADNIKI

- 150 g ryżu jaśminowego
- 2 łyżki oleju
- 2 szalotki pokrojone w piórka
- 400 g piersi z kurczaka pokrojonych w dużą kostkę
- 100 g czerwonej papryki pokrojonej w dużą kostkę
- 1 puszka mleka kokosowego
- 1 op. przyprawy Kamis Kuchnia Tajska
- 2 łyżki sosu rybnego
- 120 g mrożonego groszku

## DO PODANIA

- 2 łyżki świeżej posiekanej kolendry
- ½ limonki pokrojonej w cząstki

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ryż ugotuj wg wskazówek na opakowaniu, odstaw pod przykryciem na kilkanaście minut.
2. Na mocno rozgrzanym woku lub patelni podsmaż na oleju szalotkę i kurczaka.
3. Dodaj paprykę, mleko kokosowe, przyprawę, sos rybny i gotuj na wolnym ogniu ok. 10 minut. Następnie dodaj groszek i gotuj kolejne 5 minut.
4. Podawaj z ryżem, świeżą kolendrą i limonką.





## ZUPA KOKOSOWA Z KREWETKAMI



**4**  
Porcje



**15 min**  
+ czas  
przygotowania bulionu  
warzywnego  
Czas przygotowania



**15 min**  
Czas gotowania



**łatwe**  
Poziom trudności

### SKŁADNIKI

- 1/3 pęczka włośzczyzny
- 1 cebula
- 1/5 l wody
- 400 g dużych surowych krewetek
- 1 łyżka mąki ryżowej
- 2 łyżki oleju
- 2 szalotki drobno posiekane
- 1 puszka mleko kokosowe
- **1 opakowanie przyprawy Kamis Kuchnia Tajska**
- 2 łyżki sosu rybnego
- 150 g groszku cukrowego
- 150 g grzybów shimeji

### DO PODANIA

- 2 łyżki świeżej posiekanej kolendry
- 1/2 limonki pokrojonej w cząstki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Obierz cebulę i przekrój ją na pół. Następnie każdą połówkę opal z dwóch stron na suchej patelni. Możesz użyć także kuchenki gazowej lub piekarnika.
2. Włośzczyznę i opaloną cebulę zalej wodą i gotuj na wolnym ogniu około 1,5 godziny, do uzyskania około 800 ml bulionu warzywnego. Na koniec gotowania z bulionu wyjmij warzywa.
3. Osuszone krewetki oprósz mąką ryżową i następnie podsmaż je w garnku razem z szalotką.
4. Dodaj bulion warzywny, mleko kokosowe, przyprawę, sos rybny, groszek i grzyby. Wszystko gotuj około 12 minut.
5. Podawaj z kolendrą i limonką.



## PAD THAI Z KREWETKAMI



**3**  
Porcje



**25 min**  
15 min. czas gotowania  
Czas przygotowania



**łatwe**  
Poziom trudności

### SKŁADNIKI

- 200 g makaronu ryżowego wstążki
- 2 szalotki pokrojone w piórka
- 75g marchewki pokrojonej w cienkie słupki
- 75 g papryki czerwonej pokrojonej w paski
- 75 g kietek z fasoli
- 2 łyżki oleju
- 300 g średnich krewetek surowych
- 2 jaja rozmieszane

### SOS

- 1 opakowanie Kamis Kuchnia Tajska
- 4 łyżki sosu rybnego
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka soku z limonki
- 2 łyżki cukru brązowego

### DO PODANIA

- 2 łyżki świeżej kolendry posiekanej
- 2 łyżki orzeszków ziemnych posiekanych
- ½ limonki pokrojona w cząstki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Makaron ugotuj wg wskazówek na opakowaniu.
2. Wszystkie składniki na sos dokładnie wymieszaj.
3. Na woku lub dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju, podsmaż na mocnym ogniu szalotkę, marchew, paprykę, kietki, zdejmij warzywa z woka.
4. Na pozostałym oleju podsmaż krewetki, przesuń na bok, wlej jaja i podsmaż mieszając.
5. Dodaj makaron, sos i podsmażone warzywa, smaź razem 1 min, mieszając.
6. Posyp kolendrą i orzeszkami, podawaj z cząstkami limonki.



# KUCHNIA INDYJSKA

Moc kuchni indyjskiej kryje się w intensywnych aromatach i słodko-korzennych nutach. Butter chicken, czyli soczysty kurczak w maślano-pomidorowym sosie to danie pełne aromatu, znane ze swojej kremowej i rozpylającej się w ustach konsystencji. Idealne połączenie delikatności z nutką ostrości. Smak, w którym można się rozpuścić.

Kompozycja mieszanki przypraw Kamis Kuchnia Indyjska została stworzona tak, by w pełni odzwierciedlić korzenno-słodkie smaki Indii. Otwórz saszetkę i daj się ponieść niezwykle intensywnym aromatom.

Odkryj z nami smaki gorących Indii.





# BUTTER CHICKEN



3

Porcje



10 min

Czas przygotowania



35 min

Czas gotowania



łatwe

Poziom trudności

## SKŁADNIKI

- 500 g udek z kurczaka bez skóry i bez kości pokrojonych w grubą kostkę
- 1 op. przyprawy Kamis Kuchnia Indyjska Butter Chicken
- 3 łyżki masła klarowanego
- 1 średnia cebula pokrojona w drobną kostkę
- 60 g posiekanych orzechów nerkowca (odtóż 1 łyżkę)
- 400 ml passaty pomidorowej
- 200 ml śmietanki 30%
- 1 łyżka soku z cytryny

## DO PODANIA

- Liście świeżej kolendry
- Ryż jaśminowy lub chlebki naan

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kurczaka posyp i dokładnie obtocz w przyprawie.
2. Na patelni rozgrzej 2 łyżki masła, smaż kurczaka po minucie z każdej strony. Następnie zdejmij go z patelni.
3. Na patelnię dodaj pozostałą część masła, podsmaż na nim cebulę razem z orzechami, dodaj passatę, śmietankę. Duś 2-3 minuty, a następnie przetóż do blendera kielichowego i bardzo dokładnie zmiksuj do uzyskania gładkiego sosu.
4. Sos przetóż z powrotem na patelnię, dodaj kurczaka, gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez około 25 minut, pod koniec dodaj sok z cytryny.
5. Podawaj z ryżem jaśminowym lub chlebkami naan. Przed podaniem posyp pozostałymi orzechami nerkowca i kolendrą.





# BUTTER PANEER



3

Porcje



20 min

Czas przygotowania



30 min

Czas gotowania



łatwe

Poziom trudności

## SKŁADNIKI

- 500 g sera paneer pokrojonego w kostkę (ok. 1,5 cm)
- 2 łyżki masła klarowanego
- 1 średnia cebula pokrojona w drobną kostkę
- 60 g posiekanych orzechów nerkowca (odłóż 1 łyżkę)
- 400 ml passaty pomidorowej
- 200 ml śmietanki 30%
- **1 op. przyprawy Kamis Kuchnia Indyjska Butter Chicken**
- 1 łyżka soku z cytryny

## DO PODANIA

- Liście świeżej kolendry
- Ryż jaśminowy lub chlebki naan

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Paneer podsmaż na maśle na patelni. Gotowy ser zdejmij i przetóż do naczynia.
2. Na tej samej patelni podsmaż cebulę razem z orzechami, dodaj passatę, śmietankę. Duś 2-3 minuty, a następnie przetóż do blendera kielichowego i bardzo dokładnie zmiksuj do uzyskania gładkiego sosu.
3. Sos przetóż z powrotem na patelnię, dodaj przyprawę, gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez około 20 minut. W połowie gotowania dodaj podsmażony paneer, pod koniec dodaj sok z cytryny.
4. Podawaj z ryżem jaśminowym lub chlebkami naan. Przed podaniem posyp pozostałymi orzechami nerkowca i kolendrą.

# BUTTER CHICKEN WRAPS



3

Porcje



15 min

Czas przygotowania



20 min

Czas gotowania



Łatwe

Poziom trudności

## SKŁADNIKI

- 500 g udek z kurczaka bez skóry i bez kości pokrojonych w grubą kostkę
- 1 op. przyprawy Kamis Kuchnia Indyjska Butter Chicken
- 3 łyżki masła klarowanego
- 1 średnia cebula pokrojona w drobną kostkę
- 60 g posiekanych orzechów nerkowca
- 400 ml passaty pomidorowej
- 200 ml śmietanki 30%
- 1 łyżka soku z cytryny
- 4 wrapy o średnicy ok. 26- 28 cm

## DO PODANIA

- Liście świeżej kolendry

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kurczaka posyp i dokładnie obtocz w przyprawie.
2. Na patelni rozgrzej 2 łyżki masła, smaź kurczaka po minucie z każdej strony. Zdejmij go z patelni i przełóż do naczynia.
3. Na patelnię dodaj pozostałe masło, podsmaż cebulę razem z orzechami, dodaj passatę, śmietankę. Duś 2-3 minut, a następnie przełóż do blendera kielichowego i bardzo dokładnie zmiksuj do uzyskania gładkiego sosu.
4. Sos przełóż z powrotem na patelnię, dodaj kurczaka, gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez około 25 minut, pod koniec dodaj sok z cytryny.
5. Wrapy podgrzej na suchej patelni. Na każdym placku ułóż kilka kawałków kurczaka z niewielką ilością sosu, posyp liśćmi kolendry, zwiń i podawaj z pozostałym sosem.



**KAMIS**