NA TALERZU

AZJATYCKI TWIST

Sos sojowy w kuchni azjatyckiej i nie tylko

KIKKOMAN®



LENA GRYSZKO
PRZEPISYTRADYCYJNE.PL

Wstęp

Kiedy piszę te słowa, od kilku miesięcy jesteśmy w drodze. Dwie walizki i głowa otwarta na nowe doświadczenia, smaki i zapachy – tak wyruszyliśmy, z ogromnym apetytem na Azję. Kulinarna przygoda miała być kolejnym punktem odhaczonym w pamiętniku, a okazała się najsmaczniejszą życiową szkołą gotowania.

Zaczęliśmy od Tajlandii. W Bangkoku zjedliśmy pad thaia prosto z woka, smażonego na naszych oczach w kilkadziesiąt sekund – słodko-kwaśnego, z chrupiącymi orzeszkami i limonką do wyciśnięcia. Zrozumiałam wtedy, że w kuchni azjatyckiej równowaga smaków to nie przypadek, tylko zasada.

Potem był Wietnam. Tam pierwszy raz zjadłam prawdziwą bánh mì – chrupiącą bagietkę (pamiątkę po czasach francuskich) wypełnioną mięsem, marynowanymi warzywami i świeżą kolendrą. I oczywiście phở – zupę, którą Wietnamczycy jedzą już na śniadanie, z bulionem gotowanym godzinami na kościach, z anyżem i cynamonem.

Malezja okazała się kulinarnym tygielkiem. Wpływy malajskie, chińskie i indyjskie przenikają się tu na jednym talerzu. Malezyjczycy sami żartują, że ich kuchnia „pożyczyła" smaki od wszystkich sąsiadów i złożyła z nich własne, tradycyjne dania. Coś w tym jest – i właśnie dlatego tak trudno było mi wybrać, co zjeść na kolację.

Najdłużej zatrzymaliśmy się w Indonezji. Tutaj nasza tolerancja ostrości została wystawiona na prawdziwą próbę. Sambal pojawia się niemal przy każdym posiłku, a „odrobinka chili" znaczy tu coś zupełnie innego niż w Polsce. Przyznam szczerze – ładnie się zahartowaliśmy :)

Przed nami jeszcze Korea i Japonia. Ale już teraz mogę powiedzieć jedno: **sos sojowy** to jeden z najważniejszych składników łączących wiele kuchni Azji. W tajskim woku, w malezyjskim makaronie, w indonezyjskim nasi goreng, a nawet w Wietnamie, gdzie króluje sos rybny – butelka sosu sojowego stała na niemal każdym stole.

Sos sojowy towarzyszy mi w kuchni od wielu lat. Często sięgam po niego w przepisach, które publikuję, i wielu z Was na pewno czuło w nich azjatycki klimat. Szczególnie jesienią, kiedy lubię przyrządzać rozgrzewające duszę, zawiesiste buliony w stylu ramenu albo błyskawiczne dania z patelni czy woka. Ale dopiero tu, w Azji, uświadomiłam sobie, jak niewiele wiemy o tak podstawowym składniku.

Jak powstaje? Dlaczego jeden sos smakuje głęboko i aksamitnie, a inny jest tylko słony? I czemu kilka kropel potrafi zmienić całe danie?

Ten ebook jest odpowiedzią na te pytania. Najpierw zabiorę Cię w podróż po świecie sosu sojowego – od jego historii, przez proces warzenia, po sposób, w jaki wykorzystuję go na co dzień, także w polskich daniach. A na końcu znajdziesz **kilkanaście przepisów**: dania, które od lat goszczą w naszej kuchni i które teraz spisuję w jednym miejscu. Tak, żebyś mógł/mogła szybko sięgnąć po przepis na danie, na które akurat masz ochotę.

Ebook powstaje dzięki uprzejmości marki **Kikkoman®** – japońskiej marki z wielowiekową tradycją, której sztandarowym produktem jest naturalnie warzony sos sojowy. To właśnie ich butelka z charakterystycznym czerwonym korkiem stoi u mnie w kuchni od lat. Dziękuję za zaufanie i za to, że mogłam podzielić się z Wami tym kawałkiem Azji.

To co? Zaczynamy :)

Lena

SPIS TREŚCI

Co znajdziesz w środku

Wstęp 2

Sos sojowy – mała butelka, wielka historia 5

PRZEPISY

01 · TOFU NA DOBRY POCZĄTEK 10

Chrupiące tofu 10

Słodko-kwaśne tofu z ananasem 11

02 · TOFU W ROLI GŁÓWNEJ 12

Wege mięso mielone z tofu 13

Wege gołąbki 14

Wege spaghetti bolognese 15

Wege danie meksykańskie z nachosami 16

03 · RAMEN 17

Błyskawiczny ramen 18

Kremowy wege ramen 19

Ramen z mięsem mielonym 20

04 · KLUSKI I DANIA Z WOKA 21

Udon w jedwabistym sosie z tofu 22

Noodle z wege mięsem mielonym 23

Noodle z warzywami w sosie orzechowym 24

Sos orzechowy na wszystko 25

Pad thai 26

Sos teriyaki 27

Kurczak teriyaki 28

Dziękuję 30


ALL-PURPOSE
SEASONING
KIKKOMAN
NATURALNIE WARZONY
Sos Sojowy
150 ml e
OVER 300 YEARS OF EXCELLENCE

ROZDZIAŁ 1

Sos sojowy – mała butelka, wielka historia

Sos sojowy to tylko cztery składniki: woda, soja, pszenica i sól. A jednak z tej prostej listy powstaje jedna z najbardziej złożonych przypraw na świecie. Zanim przejdziemy do przepisów, opowiem Ci, skąd się wziął, jak powstaje i dlaczego tak bardzo go lubię.



Cztery składniki i kilka miesięcy cierpliwości.

Skąd się wziął sos sojowy?

Jego korzenie sięgają starożytnych Chin. Przodkiem sosu był **jiang** – fermentowana pasta, w której z czasem zaczęto używać soi i zbóż. Sos w formie zbliżonej do dzisiejszej znano już około 2200 lat temu, za czasów dynastii Han.

Do Japonii trafił razem z buddyzmem, w VII wieku. Mnisi nie jedli mięsa, więc fermentowane produkty sojowe były dla nich cennym źródłem smaku. Jest też piękna legenda z 1254 roku. Mnich zen **Kakushin** wrócił z Chin i uczył mieszkańców miasteczka Yuasa robić miso. Zauważył, że płyn, który zbiera się na dnie naczyń, jest wyjątkowo smaczny. Tak narodził się japoński sos tamari.

Od XVII wieku okolice miasteczka **Noda** rozwijały się jako ważny ośrodek produkcji sosu sojowego, zaopatrujący Edo, dzisiejsze Tokio. Była tam dobra soja, pszenica i rzeka, którą beczki płynęły prosto do stolicy. I tu zaczyna się historia Kikkoman.

Kikkoman – ponad 300 lat tradycji z Nody

W XVII wieku rodzina **Mogi** zaczęła warzyć w Nodzie sos sojowy z wody, soi, pszenicy i soli. W 1917 roku rodziny Mogi i Takanashi połączyły swoje browary i założyły firmę **Noda Shoyu** – poprzedniczkę dzisiejszej Kikkoman Corporation.

W specjalnej warzelni Goyogura Kikkoman produkuje sos sojowy na potrzeby japońskiej rodziny cesarskiej.

Sama nazwa jest małą zagadką. **„Kikko”** to po japońsku skorupa żółwia, a **„man”** oznacza 10 000. Według japońskich wierzeń żółw żyje 10 000 lat, więc nazwa symbolizuje długowieczność i pomyślność. Logo to sześciokąt (skorupa żółwia) ze znakiem oznaczającym 10 000 w środku.

Kilka faktów, które mnie zaskoczyły:

- **Butelka z czerwonym korkiem** została zaprojektowana w 1961 roku przez Kenji Ekuana. Dwa otworki w korku pozwalają dozować sos kropla po kropli. Butelka jest w kolekcji Museum of Modern Art w Nowym Jorku.
- W 1873 roku sos Kikkoman zdobył nagrodę na Wystawie Światowej w Wiedniu, a dziesięć lat później w Amsterdamie.
- W 1973 roku Kikkoman otworzył browar w Walworth w stanie Wisconsin. Była to pierwsza duża fabryka japońskiej firmy w USA.
- Dziś sos Kikkoman jest dostępny w ponad 100 krajach.

Jak powstaje naturalnie warzony sos sojowy?

Dobry sos sojowy nie powstaje w kilka dni. To proces bardzo podobny do warzenia piwa czy wina, który trwa **kilka miesięcy**. Sprawa wygląda tak:

1. **Soja i pszenica.** Soję się namacza i gotuje na parze, a pszenicę praży i kruszy. To prażenie daje później delikatnie karmelowe nuty.
2. **Koji.** Do mieszanki dodaje się szlachetną pleśń koji (z rodzaju *Aspergillus*) – tę samą rodzinę kultur, której Japończycy używają do sake i miso. Przez ok. 3 dni koji „pracuje” i wytwarza enzymy.
3. **Moromi.** Koji miesza się z solanką. Powstaje gęsty zacier zwany moromi.
4. **Fermentacja i dojrzewanie.** Moromi dojrzewa miesiącami. Enzymy rozkładają białko na aminokwasy, a skrobię na cukry. Drożdże i bakterie kwasu mlekowego dokładają swoje aromaty. Po 2–3 miesiącach zachodzi reakcja Maillarda i sos nabiera czerwonobrązowego koloru – bez żadnego barwnika.
5. **Tłoczenie i pasteryzacja.** Dojrzałe moromi się wyciska, a płyn pasteryzuje. Gotowe.

Na półkach znajdziesz też sosy produkowane **chemicznie** – przez hydrolizę białka kwasem. Powstają w kilka dni, a kolor i smak często „poprawia się” karmelem, cukrem czy wzmacniaczami smaku. Moja rada: czytaj etykiety. Szukaj napisu „naturalnie warzony” i krótkiego składu.

Dlaczego sos sojowy wzbogaca każde danie?

W 1908 roku japoński chemik Kikunae Ikeda opisał piąty smak – **umami**. To głęboki, „mięsny", pełny smak, który znamy z bulionu, parmezanu czy suszonych grzybów. Sos sojowy to jedno z najbogatszych źródeł umami w kuchni.

Podczas fermentacji powstaje około 20 różnych aminokwasów i ponad 300 składników aromatycznych. Wśród nich są nuty kwiatowe, owocowe, a nawet przypominające whisky czy kawę. W smaku sosu Kikkoman spotyka się wszystkie pięć smaków: słodki, słony, kwaśny, gorzki i umami.

Dlatego kilka kropel sosu nie sprawia, że danie smakuje „po azjatycku". Sprawia, że smakuje **bardziej** – głębiej i pełniej. Sos sojowy działa jak wzmacniacz tego, co już jest w garnku.

Sos sojowy Kikkoman nie jest po prostu płynną solą. Oprócz słoności dostarcza umami oraz złożonych aromatów powstałych podczas fermentacji. Dlatego odpowiednio użyty może pogłębić smak potrawy bez konieczności dodawania kolejnej porcji soli.

Jest jeszcze jedna korzyść. Z badań opublikowanych w czasopiśmie *Journal of Food Science* (2009) wynika, że dzięki sosowi sojowemu można było zmniejszyć ilość soli w sosie do sałatek o 50%, a w zupie pomidorowej o 17% – bez utraty smaku. Umami „nadrabia" to, czego brakuje w soli. Jeśli pilnujesz soli, Kikkoman ma też wersję z zielonym korkiem, z 43% mniej soli.

Jak wykorzystywać sos sojowy?

- **Zamiast soli.** W zupach, sosach, farszach i dressingach.
- **W marynatach.** Do mięsa, ryb, tofu i warzyw. Sos doprawia powierzchnię składników, a podczas marynowania stopniowo przenika w ich strukturę. Pięknie rumieni się przy pieczeniu.
- **Do glazurowania.** Z miodem, czosnkiem i imbirem daje błyszczącą glazurę na kurczaka, łososia czy marchewkę.
- **Do bulionów i ramenu.** Kropla na koniec gotowania pogłębia smak.
- **Do woka i patelni.** Wlewany na sam koniec, żeby lekko skarmelizował się na gorącym woku.
- **Do słodkości.** Odrobina w karmelu, sosie do lodów czy czekoladowych brownie podkreśla słodycz – działa jak sól morska.

Moje patenty na sos sojowy w kuchni na co dzień

Tofu, które smakuje jak mięso mielone. To mój ulubiony trik. Tofu dobrze odciskam z wody, a potem kruszę je palcami na drobne kawałki. Smażę na rozgrzanym oleju, aż będzie złociste i lekko chrupiące. Dopiero na koniec dodaję Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman – tofu chłonie go jak gąbka. Szczypta wędzonej papryki i czosnku i nawet mięsożercy pytają, co to za mięso ;-) Jeśli wcześniej zamrozisz tofu i rozmrozisz, będzie miało jeszcze bardziej „mięsną" strukturę.

Wege bolognese. W bolognese z soczewicy albo ze wspomnianego tofu brakuje często tej głębi, którą daje mięso. Wystarczy łyżka lub dwie Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman, żeby sos smakował pełniej. Nikt nie zgadnie, że jest w nim azjatycki składnik.

Polskie gołąbki w wydaniu wege. Tak, dobrze czytasz :) Dodaję odrobinę Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman do nadzienia na bazie tofu, a czasem także do sosu pomidorowego. Nie zmienia to charakteru dania. Po prostu gołąbki smakują jeszcze bardziej „gołąbkowo".

Jednogarnkowe danie meksykańskie. Fasola, kukurydza, pomidory, mięso lub tofu. Kilka łyżek Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman sprawia, że całość nabiera głębi, jakby dusiła się kilka godzin.

I to jest chyba najważniejsza lekcja tej podróży: Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman nie jest tylko „azjatyckim dodatkiem". To przyprawa, która pasuje do każdej kuchni – także do naszej, polskiej.

CIEKAWOSTKI NA KONIEC

- **Sos sojowy podbija świat.** W 2022 roku japońskie firmy wyprodukowały w swoich zakładach poza Japonią ok. 312 milionów litrów sosu sojowego, a kolejne ok. 41 milionów litrów wyeksportowały z Japonii.
- **Jedna łyżka sosu sojowego (15 ml).** Według etykiety Kikkoman 100 ml sosu zawiera 77 kcal, 10 g białka i 16,9 g soli. Łyżka to więc ok. 12 kcal, 1,5 g białka i 2,5 g soli. WHO zaleca dorosłym mniej niż 5 g soli dziennie, więc łyżka sosu to połowa tej ilości. Dlatego sos sojowy traktuję jak sól: dodaję go zamiast niej, a nie obok. Jeśli pilnujesz soli, Kikkoman ma wersję z 43% mniej soli.
- Po otwarciu warto przechowywać sos w lodówce. Pod wpływem tlenu z czasem ciemnieje i traci aromat.
- Kikkoman ma też wersję tamari bez pszenicy, z certyfikatem bezglutenowym – dla osób na diecie bezglutenowej.

ŹRÓDŁA

Kikkoman – historia firmy (kikkoman.eu)
Kikkoman – nazwa i logo (kikkoman.eu)
Kikkoman Soy Sauce Museum – cechy sosu
Kikkoman – naturalnie warzony sos sojowy, wartości odżywcze (kikkoman.eu)
Japan Soy Sauce Brewers' Association – historia sosu sojowego
Kikkoman USA – 50 lat warzenia w USA
Kikkoman – redukcja soli
Kikkoman – tamari bezglutenowy
Nippon.com – produkcja japońskiego sosu sojowego za granicą (2024)
WHO – zalecenia dotyczące spożycia soli



Chrupiące tofu

Najlepszy przepis na tofu, jaki znam. Kiedy opublikowałam go na Instagramie, następnego dnia dostałam mnóstwo zdjęć i wiadomości od osób, które go zrobiły. Jeśli dopiero oswajasz tofu – zacznij od niego.

PORCJE: 2 · CZAS: 25 MINUT

SKŁADNIKI

- 200 g tofu naturalnego
- 3 łyżki skrobi kukurydzianej
- 1 łyżka Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman
- 2 łyżki syropu klonowego
- 2 łyżki ketchupu
- 2 łyżki oleju do smażenia
- 1 cebula dymka
- sezam do posypania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Tofu odsączam z wody i kroję w kostkę. Przekładam do głębszego talerza i obsypuję skrobią – każda kostka musi być nią pokryta.
2. W osobnej miseczce mieszam syrop klonowy, ketchup i Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman.
3. Rozgrzewam olej na patelni i wykładam tofu. Mieszam, potrząsając patelnią – bez łyżek i łopatek, żeby nie pokruszyć kostek.
4. Gdy tofu się zrumieni, wlewam sos i dalej potrząsam patelnią, aż sos zgęstnieje i oblepi kostki.
5. Przekładam na talerz i posypuję posiekaną dymką oraz sezamem.

Słodko-kwaśne tofu z ananasem



Tofu w sosie na bazie Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman i soku pomarańczowego, ze słodyczą świeżego ananasa, kolorowymi paprykami i rozgrzewającym imbirem. Każdy składnik odgrywa tu swoją rolę.

PORCJE: 3 · CZAS: 55 MINUT

SKŁADNIKI

- 250 g tofu naturalnego
- mąka ziemniaczana do obtoczenia
- 3 papryki: czerwona, zielona i żółta
- 1 cebula
- kawałek świeżego imbiru
- 200 g świeżego ananasa
- 2 łyżki oleju do smażenia
- ugotowany ryż do podania

Sos

- 50 ml Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman + kilka kropel do podania
- 250 ml soku pomarańczowego
- 30 ml octu ryżowego
- 3 łyżki łagodnego ketchupu
- 3 łyżki brązowego cukru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Zaczynam od sosu: łączę Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman, sok pomarańczowy, ocet, ketchup i cukier. Mieszam i gotuję ok. 20 minut.
2. Tofu kroję w kostkę i obtaczam w mące ziemniaczanej.
3. Papryki i ananasa kroję w większe kawałki, cebulę w grube piórka, imbir drobno siekam.
4. Smażę tofu na dobrze rozgrzanym oleju, aż będzie złociste. Zdejmuję z patelni.
5. Na tej samej patelni smażę papryki, cebulę, ananasa i imbir ok. 15 minut.
6. Wlewam sos i gotuję kolejne 15 minut. Na koniec dodaję tofu.
7. Podaję z ryżem i skrapiam kilkoma kroplami Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman.

PRZEPISY · 02

Tofu w roli głównej

Kiedy pierwszy raz opublikowałam przepis na tofu, które smakuje jak mięso mielone, nie spodziewałam się takiej reakcji. Film obejrzało prawie 400 tysięcy osób, a kilka tysięcy zapisało sobie przepis, żeby kiedyś go sprawdzić. W komentarzach było wszystko: od zachwytu po niedowierzanie, że tofu w ogóle może tak smakować. Ten rozdział jest dla tych, którzy zapisali – i wciąż czekają na „kiedyś" jak i dla niedowiarków, że odpowiednio potraktowane tofu może z powodzeniem zastąpić mięso.

Sekret tkwi w umami. Tofu samo w sobie ma bardzo delikatny, neutralny smak – to czyste płótno. Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman wnosi do niego to, czego mu brakuje: umami z naturalnych aminokwasów powstałych podczas fermentacji, sól i głęboki aromat. Kiedy tofu trafia na gorącą patelnię, cukry i aminokwasy z Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman rumienią się w reakcji Maillarda – tej samej, która daje mięsu apetyczną skórkę. Dlatego tofu ciemnieje i zaczyna pachnieć jak podsmażone mięso.

Dlaczego najpierw smażenie, a potem pieczenie? Tofu w dużej części składa się z wody. Na patelni ta woda szybko odparowuje, a powierzchnia się rumieni i karmelizuje razem z Naturalnie warzonym sosem sojowym Kikkoman. Piekarnik kończy robotę: suche, równomierne ciepło dosusza każdy okruch ze wszystkich stron, bez ciągłego mieszania i ryzyka przypalenia. Tofu robi się jędrne i lekko chrupiące – dokładnie jak podsmażone mięso mielone.

To ważne, bo dobrze dosuszone tofu nie rozpada się w sosie. W bolognese, w farszu do gołąbków czy w daniu meksykańskim chłonie smaki, a mimo to zachowuje strukturę. Bez tego kroku zamieniłoby się w miękką papkę.

Zaczynamy od bazy, a potem trzy dania, w których używam jej najczęściej.

Wege mięso mielone z tofu

Mój patent, o którym pisałam w pierwszym rozdziale. Tofu doprawione Naturalnie warzonym sosem sojowym Kikkoman i podpieczone na chrupko wygląda i smakuje jak podsmażone mięso mielone. Używam go do bolognese, gołąbków, ramenu i dania meksykańskiego.

PORCJE: OK. 400 G (BAZA DO 4 PORCJI DANIA) · CZAS: 25 MINUT



SKŁADNIKI

- 400 g tofu naturalnego
- 2 łyżki Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman
- 2 łyżki ulubionej przyprawy do kurczaka
- 2 łyżki oleju

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Tofu odciskam z wody i rozgniatam widelcem tak, żeby przypominało mięso mielone.
2. Doprawiam Naturalnie warzonym sosem sojowym Kikkoman i przyprawą do kurczaka, mieszam.
3. Smażę na dobrze rozgrzanym oleju, aż tofu nabierze ciemnego koloru.
4. Przekładam na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piekę ok. 12 minut w 220°C. Tofu zrobi się ciemnobrązowe i chrupiące.



Wege gołąbki

Zaczynam od gołąbków, bo to jedno ze sztandarowych dań polskiej kuchni. W wersji wege gwarantuję, że rasowy mięsożerca się nie pozna. Tofu doprawione Naturalnie warzonym sosem sojowym Kikkoman i aromatycznymi przyprawami daje farszowi głęboki smak i lekką chrupkość, a kremowy sos pomidorowy robi resztę. Podane z ziemniakami – klasyk w nowym wydaniu.

PORCJE: 4 · CZAS: 60 MINUT

SKŁADNIKI

- 1 średnia główka kapusty

Farsz

- 400 g tofu naturalnego
- 6 łyżek Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman
- 2 łyżeczki ulubionej mieszanki przypraw na bazie słodkiej papryki
- ½ szklanki ryżu
- 1 por
- 5 suszonych pomidorów
- 2 łyżki oleju

Sos

- 300 ml passaty pomidorowej
- 300 ml śmietanki kremowej
- sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Tofu rozgniatam widelcem i doprawiam 4 łyżkami Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman oraz mieszanką przypraw. Mieszam.
2. Smażę na dobrze rozgrzanej patelni z odrobiną oleju. W trakcie smażenia dodaję pozostałe 2 łyżki Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman. Gdy tofu jest złociste, a miejscami brązowe, zdejmuję je z patelni.
3. Na tę samą patelnię wykładam pokrojony w cienkie plasterki por i posiekane suszone pomidory. Smażę ok. 3 minuty.
4. W międzyczasie gotuję ryż. Łączę go z tofu i porem.
5. Liście kapusty parzę we wrzątku, aż zmiękną. Wykładam na każdy liść porcję farszu, zawijam boki do środka i zwijam gołąbka.
6. Passatę łączę ze śmietanką i doprawiam solą i pieprzem.
7. Gołąbki układam na dużej patelni, zalewam sosem i podduszam ok. 15 minut na wolnym ogniu. Gotowe.



Wege spaghetti bolognese

Nie znam nikogo, kto powiedziałby, że nie lubi spaghetti bolognese. W naszej kuchni wersja wege pojawiła się dopiero wtedy, gdy nauczyłam się dobrze obchodzić z tofu. Najważniejsze, żeby było wyraźnie doprawione i chrupiące – Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman daje mu głębię, którą w klasycznym bolognese daje wołowina.

PORCJE: 4 · CZAS: 55 MINUT

SKŁADNIKI

- 400 g makaronu spaghetti
- 400 g tofu naturalnego
- 1 łyżka Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman
- 1 łyżka mieszanki przypraw do mięsa
- 2 łyżki oleju
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 marchewki
- 450 ml passaty pomidorowej
- garść świeżych liści bazylii
- sól i pieprz do smaku
- tarty parmezan do podania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Tofu rozgniatam widelcem – nie musi być bardzo drobne, ma przypominać mięso mielone. Dodaję Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman i mieszankę przypraw. Możesz też skomponować ją samodzielnie: papryka słodka, ostra i wędzona, kurkuma, imbir, czosnek granulowany, kmin rzymski, kminek i kolendra.
2. Rozgrzewam olej na patelni i wykładam tofu. Smażę ok. 10 minut – im mniej mieszania, tym lepiej.
3. Przekładam tofu na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piekę ok. 15 minut w 200°C, aż będzie ciemnobrązowe i chrupiące.
4. Na tej samej patelni podsmażam drobno pokrojoną cebulę, czosnek i startą marchewkę, aż się zrumienią.
5. Dodaję passatę. Wolę passaty bez przypraw, w szklanych butelkach.
6. Dodaję bazylię, pieprz i upieczone tofu, mieszam. Solę dopiero teraz i tylko jeśli trzeba – tofu jest mocno doprawione, a mieszanki przypraw często zawierają sól.
7. Makaron gotuję al dente i odlewam 200 ml wody z gotowania. Dodaję makaron i wodę do sosu, mieszam i gotuję na małym ogniu jeszcze ok. 5 minut. Podaję z parmezanem.



Wege danie meksykańskie z nachosami

Idealne danie jednogarnkowe i do dzielenia się ze znajomymi. Sprawdziło się u nas wiele razy na przyjęciach: stawiam patelnię na środku stołu, obok miskę nachosów, awokado, kolendrę i kwaśną śmietanę – i każdy nakłada sobie sam. Planuję je czasem na dwa dni, ale jeszcze nigdy się nie udało, bo znika od razu :)

PORCJE: 6 · CZAS: 40 MINUT

SKŁADNIKI

- 400 g wege mięsa mielonego z tofu przygotowanego z 2 łyżkami Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman (przepis powyżej)
- 1 por
- 1 cebula
- 500 ml passaty pomidorowej
- 400 g czerwonej lub czarnej fasoli z puszki (odcedzonej)
- 400 g kukurydzy z puszki (odcedzonej)
- 100 g sera cheddar
- 1 łyżka oleju

Do podania

- 1 dojrzałe awokado
- garść świeżej kolendry
- kwaśna śmietana
- nachosy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Przygotowuję wege mięso mielone według przepisu powyżej.
2. Por kroję w cienkie paski, cebulę w drobną kostkę. Smażę na oleju, a gdy się zrumienią, dodaję passatę.
3. Po ok. 2 minutach dodaję kukurydzę i fasolę. Po kolejnych 2 minutach – pokrojony w kostkę ser.
4. Na koniec dodaję wege mięso mielone, mieszam i podduszam pod przykryciem ok. 5 minut.
5. Kolendrę siekam, awokado kroję w paski. Wykładam na wierzch awokado, kolendrę, łyżkę śmietany i kilka nachosów. Resztę nachosów podaję w misce obok – w sosie szybko by zmiękły.

PRZEPISY · 03

Ramen

Ramen to japońska zupa z makaronem, choć jej korzenie sięgają Chin. Na początku XX wieku chińscy kucharze serwowali ją w japońskich miastach portowych, a w 1910 roku w Tokio otworzył się Rairaiken – uznawany za pierwszy lokal z ramenem. Dziś każdy region Japonii ma własną wersję, a w 1958 roku Momofuku Ando wymyślił ramen instant, który podbił cały świat.

Każda miska ramenu składa się z czterech elementów:

- **Bulion** – gotowany na kościach, warzywach albo grzybach.
- **Tare** – skoncentrowana baza smakowa na dnie miski. To ona decyduje o rodzaju ramenu: shoyu (na sosie sojowym), shio (na soli) albo miso.
- **Makaron** – pszenny, z dodatkiem wody alkalicznej, która nadaje mu sprężystość i żółtawy kolor.
- **Dodatki** – jajko, mięso lub tofu, dymka, pak choi, nori, kiełki.

Shoyu ramen, czyli ramen z tare na sosie sojowym, to jedna z najstarszych i najpopularniejszych wersji. Ja w domu nie gotuję bulionu przez dwanaście godzin, więc Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman dodaję i do mięsa, i do bulionu, i na dno miski – to on daje zupie głębię.

Co robi masło orzechowe albo tahini? W najsłynniejszych ramenach kremowość bierze się z bulionu gotowanego godzinami na kościach – tłuszcz i kolagen łączą się z wodą w mętną, aksamitną emulsję. Masło orzechowe i pasta tahini dają podobny efekt w kilka minut. Zawarty w nich tłuszcz rozprowadza się w gorącym bulionie, zagęszcza go i niesie aromaty. Do tego zaokrągla słoność Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman i łagodzi ostrość chili. Dlatego w wege ramenie rozprowadzam masło orzechowe na dnie miski, a w ramenie z mięsem łączę tahini z bulionem.

W tym bloku trzy rameny: błyskawiczny z kimchi na szybki wieczór, kremowy wege i rozgrzewający ramen z mięsem mielonym.



Błyskawiczny ramen

Aromatyczna, rozgrzewająca zupa w mniej niż pół godziny. Chrupiący tempeh w miodzie i papryce, grzyby, pak choi i jajko na miękko – dowód, że domowy ramen nie musi gotować się cały dzień.

PORCJE: 4 · CZAS: 25 MINUT

SKŁADNIKI

- 1 l bulionu warzywnego
- 400 g makaronu ramen
- 200 g tempehu pokrojonego w paski
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka mielonej papryki ostrej
- 2 ząbki czosnku
- 1 plasterek świeżego imbiru
- 3 cebule dymki
- 100 g grzybów, np. shiitake
- kilka liści pak choi
- 2 łyżki Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman
- 1 łyżeczka sosu ostrygowego
- 1 łyżka Oleju sezamowego Kikkoman
- 1 łyżeczka oleju słonecznikowego
- 2 jajka ugotowane na miękko
- kimchi, świeże zioła i olej chili do podania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Tempeh mieszam z miodem i papryką. Odstawiam na kilka minut.
2. Piekę tempeh 5 minut w 200°C.
3. W garnku rozgrzewam oba oleje i podsmażam posiekany imbir, czosnek i dymkę przez 2 minuty.
4. Dodaję pokrojone grzyby i smażę kolejne 3 minuty. Wlewam bulion i zagotowuję.
5. W międzyczasie gotuję makaron według instrukcji na opakowaniu. Na ostatnie 2 minuty wrzucam do garnka pak choi.
6. W miseczkach mieszam Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman z sosem ostrygowym i – dla pikantności – odrobiną oleju chili. Zalewam gorącym bulionem.
7. Dodaję makaron, pak choi, tempeh, połówkę jajka, kimchi i posiekane zioła.

Wskazówka: Nie masz shiitake? Pieczarki też się sprawdzą. Wersja wegańska: pomiń jajko, miód zastąp syropem klonowym, a sos ostrygowy jego grzybowym odpowiednikiem.



Kremowy wege ramen

PORCJE: 6 · CZAS: 40 MINUT

SKŁADNIKI

Wege mięso mielone

- 200 g tofu naturalnego
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman
- 2 łyżki sosu teriyaki (przepis w bloku „Kluski i dania z woka")
- 1 łyżka ulubionej mieszanki przypraw do grilla
- odrobina oleju

Bulion

- 1 l bulionu warzywnego
- 1 l mleka sojowego
- 1 łyżka pasty miso

Baza do miseczek

- 2 łyżki masła orzechowego (lub tahini)
- 1 łyżeczka Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman
- 1 łyżeczka płatków chili

Do podania

- ugotowany makaron
- jajka ugotowane na półmiękko
- cebula dymka
- liście pak choi
- świeża kolendra
- olej chili

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Tofu rozgniatam widelcem i podsmażam na odrobinie oleju. Dodaję rozgnieciony czosnek, Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman, sos teriyaki i mieszankę przypraw. Smażę, aż tofu będzie złociste i przypomni mięso mielone.
2. W dużym garnku podgrzewam bulion z pastą miso, a na koniec dolewam mleko sojowe. Doprowadzam do wrzenia i od razu zdejmuję z ognia.
3. W miseczkach, w których podam ramen, rozprowadzam masło orzechowe z Naturalnie warzonym sosem sojowym Kikkoman i płatkami chili. Możesz też połączyć pół na pół masło orzechowe i tahini.
4. Do każdej miseczki wlewam 2 chochle gorącego bulionu i dokładnie mieszam z bazą.
5. Dodaję makaron, tofu, posiekaną dymkę, jajko, liść pak choi, kolendrę i kilka kropel oleju chili. Dodatki możesz dowolnie zmieniać.

Wskazówka: Wege mięso mielone przechowuję w lodówce w szczelnym słoiku do kilku dni.



Ramen z mięsem mielonym

Rozgrzewający, kremowy bulion z tahini, wyraziste mięso z imbirem i Naturalnie warzonym sosem sojowym Kikkoman, jajko na półmiękko. Moje danie na pierwsze chłodne wieczory.

PORCJE: 4 · CZAS: 50 MINUT

SKŁADNIKI

Mięso

- 400 g mielonej wołowiny
- 3 ząbki czosnku
- 15 g świeżego imbiru
- 2 łyżki Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- 1 łyżeczka papryki ostrej
- olej i olej chili do smażenia

Bulion

- 500 ml rosołu lub bulionu
- 500 ml mleka roślinnego
- 3 łyżki pasty tahini
- 2 łyżki Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman
- 1 łyżeczka oleju chili

Do podania

- makaron do ramenu
- 4 jajka
- liście pak choi
- szczypiorek
- kiełki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Czosnek i imbir drobno siekam. Podsmażam na oleju z dodatkiem oleju chili.
2. Po chwili dodaję mięso. Doprawiam Naturalnie warzonym sosem sojowym Kikkoman, octem jabłkowym, papryką wędzoną i ostrą. Smażę, aż mięso się zrumieni.
3. W międzyczasie w garnku łączę bulion, mleko roślinne, tahini, olej chili i Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman. Mieszam dokładnie i podgrzewam.
4. Makaron gotuję zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Jajka gotuję 6–7 minut, przelewam zimną wodą i obieram.
5. Gorący bulion przelewam do miseczek. Dodaję makaron, mięso, liść pak choi, przekrojone jajko, szczypiorek i kiełki.

PRZEPISY · 04

Kluski i dania z woka

Są dni, kiedy potrzebuję czegoś ciepłego, syczącego i otulającego – ale nie mam siły stać w kuchni godzinami. Wtedy sięgam po wok albo dużą patelnię. Kilka minut na rozgrzanym ogniu, garstka warzyw, makaron i Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman, a na talerzu ląduje ukojenie dla duszy.

W Azji widziałam to na każdym kroku: uliczny kucharz, jeden wok, ogień buchający spod spodu i danie gotowe w czasie, w którym zdążysz zapłacić. Cały sekret polega na tym, żeby wszystkie składniki przygotować przed rozpaleniem ognia – potem wszystko dzieje się bardzo szybko. Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman wlewam zwykle pod koniec, żeby lekko skarmelizował się na gorącym woku i oblepił każdą nitkę makaronu.

W tym bloku znajdziesz kluski w jedwabistym sosie, makarony z woka, pad thaia z Bangkoku, uniwersalny sos orzechowy i mój domowy sos teriyaki z kurczakiem.



Udon w jedwabistym sosie z tofu

Miska, która otula jak koc. Sprężyste nitki udonu, kremowy sos z jedwabistego tofu i masła orzechowego, mięso mielone z miso i Naturalnie warzonym sosem sojowym Kikkoman. Na wierzch chrupiący słonecznik i kilka kropel oleju chili. Smakuje jak w dobrym japońskim bistro, a gotowe jest w 25 minut.

PORCJE: 4–5 · CZAS: 25 MINUT

SKŁADNIKI

- 500 g makaronu udon

Mięso

- 500 g mielonej wołowiny
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżka pasty miso
- 2 łyżki Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman
- 1 łyżka Oleju sezamowego Kikkoman

Jedwabisty sos

- 300 g tofu jedwabistego (silken)
- 3 łyżki masła orzechowego
- 2 łyżeczki Oleju sezamowego Kikkoman
- 2 ząbki czosnku

Do podania

- 2 cebule dymki
- 2 łyżki prażonego słonecznika
- olej chili (najlepiej z orzeszkami)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Czosnek kroję w plasterki, cebulę w drobną kostkę. Podsmażam na Oleju sezamowym Kikkoman, aż będą szkliste.
2. Dodaję mięso i smażę, rozdrabniając widelcem, aż będzie złociste i sypkie.
3. W miseczce mieszam Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman z pastą miso. Wlewam do mięsa, mieszam i zdejmuję z ognia.
4. Makaron gotuję według instrukcji na opakowaniu i odcedzam.
5. W blenderze miksuję tofu jedwabiste z czosnkiem, masłem orzechowym i Olejem sezamowym Kikkoman na gładki, kremowy sos.
6. Wylewam sos na makaron i dodaję mięso. Mieszam, aż kluski będą oblepione sosem i połączą się z mięsem.
7. Posypuję posiekaną dymką i prażonym słonecznikiem, skrapiam olejem chili.



Noodle z wege mięsem mielonym

Błyskawiczne danie z woka z wege mięsem mielonym. Rozgrzewające przyprawy – imbir, czosnek i chili – równoważą łagodne pieczarki i pak choi, a jedwabisty sos orzechowy oblepia każdą nitkę makaronu.

PORCJE: 3 · CZAS: 30 MINUT

SKŁADNIKI

- 300 g chińskiego makaronu
- 200 g tofu naturalnego
- 3 łyżki Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman
- 1 łyżeczka przyprawy chińskiej (pięciu smaków)
- 300 g pieczarek
- liście pak choi
- 1 ząbek czosnku
- kawałek świeżego imbiru
- 1 łyżeczka chili w oleju

Sos orzechowy

- 50 ml Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman
- 3 łyżki tahini lub masła orzechowego
- 1 łyżeczka octu ryżowego
- 1 łyżeczka brązowego cukru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Tofu rozgniatam widelcem na drobne grudki, skrapiam Naturalnie warzonym sosem sojowym Kikkoman i posypuję przyprawą chińską.
2. W miseczce mieszam składniki sosu orzechowego i odstawiam na bok.
3. Makaron przygotowuję zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
4. Tofu smażę na dobrze rozgrzanym woku ok. 15 minut, aż nabierze brązowego koloru, a miejscami będzie chrupiące.
5. Dodaję drobno posiekane pieczarki, posiekany czosnek, starty imbir i chili w oleju. Smażę kilka minut, aż pieczarki odparują.
6. Wrzucam makaron i liście pak choi, zalewam całość sosem i mieszam, aż wszystko się nim oblepi. Wykładam na talerze. Gotowe.

Noodle z warzywami w sosie orzechowym

Danie na dni, kiedy w lodówce zostały pojedyncze warzywa, a głód jest tu i teraz. Sos robię w słoiku: wstrząsam i gotowe, a resztę chowam do lodówki na następny raz.

PORCJE: 2 · CZAS: 20 MINUT



SKŁADNIKI

- 200 g makaronu udon
- 200 g tofu naturalnego
- 1 cebula
- 1 czerwona papryka
- 1 mały batat
- 1 marchewka
- 1 garść zielonej fasolki
- ½ brokuła
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- garść kolendry do podania (opcjonalnie)

Sos orzechowy

- 50 ml Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman
- 2 łyżki masła orzechowego
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka sosu ostrygowego
- 1 łyżka zimnej wody (jeśli sos jest za gęsty)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Do słoika z zakrętką wlewam Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman, dodaję masło orzechowe, miód i sos ostrygowy. Zakręcam i energicznie wstrząsam. Jeśli sos jest za gęsty, dolewam łyżkę zimnej wody.
2. Makaron gotuję według instrukcji na opakowaniu, odcedzam i lekko skrapiam olejem, żeby się nie skleił.
3. Warzywa kroję w duże, nieregularne kawałki: batat i marchewkę w słupki, cebulę w piórka, brokuł na różyczki. Tofu kroję w kostkę.
4. Porządnie rozgrzewam wok, wlewam olej i smażę batat z marchewką ok. 2 minuty, ciągle mieszając.
5. Dorzucam cebulę, paprykę, fasolkę i brokuł. Smażę 2–3 minuty na dużym ogniu – warzywa mają być lekko przypieczone, ale jędrne.
6. Dodaję makaron i polewam sosem. Mieszam, aż sos oblepi makaron i warzywa.
7. Wrzucam tofu i mieszam jeszcze chwilę, żeby się ogrzało. Podaję od razu, posypane kolendrą.



Sos orzechowy na wszystko

Jeśli miałabym zostawić Ci tylko jeden przepis z tego bloku, byłby to ten. Masło orzechowe, Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman i limonka – z tych trzech składników wyczarujesz sos do każdego dania z makaronem albo ryżem. Polewam nim kluski, warzywa z woka, miskę ryżu z tofu, a nawet sałatkę z ogórkiem.

PORCJE: 2 · CZAS: 5 MINUT

SKŁADNIKI

- 2 łyżki masła orzechowego
- 3 łyżki Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman
- sok z ½ limonki
- 2 łyżki wody

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Do słoika albo miseczki wkładam masło orzechowe, wlewam Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman i sok z limonki.
2. Mieszam (albo wstrząsam w zakręconym słoiku), aż powstanie gładki sos. Dolewam wodę i mieszam, aż sos będzie miał konsystencję gęstej śmietanki.
3. Smakuję i doprawiam: więcej limonki dla świeżości albo Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman dla głębi.
4. Polewam nim gorący makaron, ryż albo warzywa prosto z woka i mieszam, aż wszystko się nim oblepi.

Wskazówka: Dodaj starty czosnek i imbir, kilka kropel oleju chili albo zamień masło orzechowe na tahini. W zakręconym słoiku sos postoi w lodówce do 3 dni.



Pad thai

Pad thaia jedliśmy w Bangkoku prosto z woka ulicznej budki: buchająca para, kwaśny tamaryndowiec i prażone orzeszki. To sos decyduje, czy pad thai będzie tylko smażonym makaronem, czy prawdziwą tajską ucztą. Oto wersja z tofu, która udaje mi się za każdym razem.

PORCJE: 6 · CZAS: 35 MINUT

SKŁADNIKI

- 400 g makaronu ryżowego
- 500 g tofu naturalnego
- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- 2 szalotki
- 4 ząbki czosnku
- 4 jajka
- 4 łyżki oleju roślinnego
- 80 g posiekanych orzeszków ziemnych
- 150 g kiełków fasoli mung
- 2 pęczki cebuli dymki
- pęczek kolendry
- 1–2 limonki do podania

Sos

- 12 łyżek sosu rybnego
- 1 łyżka Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman
- sok z 2 limonek
- 6 łyżek brązowego cukru
- 60 g pasty tamaryndowej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Makaron zalewam wrzątkiem i zostawiam na 7–10 minut, aż zmięknie, ale będzie sprężysty. Odcedzam i przelewam zimną wodą. Nie gotuję go w garnku – rozgotowałby się.
2. W miseczce mieszam składniki sosu i smakuję. Sos powinien być wyraźnie kwaśno-słodko-słony. Jeśli jest płaski – dodaję limonki, jeśli za ostry – łyżeczkę cukru.
3. Tofu kroję w kostkę ok. 1,5 cm, szalotki w grube piórka, czosnek drobno siekam. Dymkę kroję ukośnie, kolendrę grubo siekam. Na woku wszystko pójdzie szybko, więc przygotowuję składniki wcześniej.
4. Tofu delikatnie obtaczam w mące kukurydzianej.
5. Rozgrzewam wok z olejem. Smażę czosnek i szalotki 30 sekund, dodaję tofu i smażę 3–4 minuty, aż lekko się zarumieni.
6. Odsuwam tofu na bok, wbijam jajka w wolne miejsce i szybko roztrzepuję widelcem. Gdy zaczną się ścinać, mieszam je z tofu.
7. Dodaję makaron i zalewam sosem. Mieszam energicznie 1–2 minuty. Jeśli makaron się klei, dolewam odrobinę gorącej wody.
8. Wykładam na talerze, posypuję orzeszkami, kiełkami, dymką i kolendrą. Do każdej porcji dokładam ćwiartkę limonki.



Sos teriyaki

Lepka, błyszcząca glazura, która z kawałka kurczaka albo tofu robi danie jak z restauracji. Moja wersja jest gdzieś pomiędzy klasyczną japońską recepturą a hawajską adaptacją z lat 60. Zamiast soku z ananasa dodaję sok z pomarańczy – jest mniej cukierkowo, a kwasek ładnie równoważy słoność Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman.

PORCJE: OK. 200 ML SOSU (4 PORCJE) · CZAS: 10 MINUT

SKŁADNIKI

- 100 ml Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman
- 50 ml wody
- 3 łyżki miodu
- sok z 1 pomarańczy
- ½ pomarańczy pokrojonej w plastry
- 2 łyżeczki skrobi kukurydzianej
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
- 2 ząbki czosnku
- ½ łyżeczki czosnku granulowanego (opcjonalnie)
- ½ łyżeczki płatków chili (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka Oleju sezamowego Kikkoman (opcjonalnie)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Do miseczki wlewam Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman, wodę i sok z pomarańczy. Dodaję miód, skrobię i czosnek granulowany. Mieszam trzepaczką, aż skrobia całkowicie się rozpuści – grudki zrobią w gorącym sosie galaretkowe oczka.
2. Imbir ścieram na drobnej tarce, a czosnek siekam jak najdrobniej. Odkładam na bok.
3. Przelewam sos do małego rondla i stawiam na małym ogniu. Czekam, aż zacznie się leniwie poruszać, a mętność zniknie.
4. Dodaję imbir, czosnek, plastry pomarańczy i – jeśli lubisz pikantnie – płatki chili. Gotuję 2–3 minuty, cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje do konsystencji rzadkiego syropu. Po wystygnięciu zgęstnieje jeszcze bardziej.
5. Zdejmuję z ognia i dopiero teraz dolewam Olej sezamowy Kikkoman – przy gotowaniu traci aromat.

Wskazówka: W wyparzonym słoiku sos postoi w lodówce do tygodnia. Przed użyciem delikatnie go podgrzewam.



Kurczak teriyaki

Chrupiąca skórka, lepki sos i nuta pomarańczy. Sekret tkwi w dwóch rzeczach: udka kładę skórką na zimną patelnię, a do domowego sosu dodaję sok z pomarańczy. Wiem, że to nie klasyk – ale od kiedy raz tak zrobiłam, nie wracam do innych wersji.

PORCJE: 3 · CZAS: 35 MINUT

SKŁADNIKI

- 4 udka z kurczaka (z kością i skórą)
- sól i pieprz

Sos

- 100 ml Naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman
- 50 ml wody
- sok z 1 pomarańczy
- ½ pomarańczy pokrojonej w plastry
- 3 łyżki miodu
- 2 łyżeczki skrobi kukurydzianej
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
- 2 ząbki czosnku
- ½ łyżeczki czosnku granulowanego
- ½ łyżeczki płatków chili (opcjonalnie)

Do podania

- 200 g makaronu ryżowego
- 1 łyżka sezamu
- garść świeżej kolendry

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. W miseczce mieszam Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman, wodę, sok z pomarańczy, miód, skrobię, czosnek granulowany i połowę imbiru. Mieszam trzepaczką do rozpuszczenia skrobi. Jeśli lubisz pikantnie – dodaję płatki chili.
2. Udka dokładnie osuszam papierowym ręcznikiem – mokra skórka się nie zrumieni. Solę i pieprzę z obu stron.
3. Kładę udka skórką do dołu na **zimną patelnię**, bez oleju. Włączam średni ogień i nie ruszam ich przez 10–12 minut. Tłuszcz powoli się wytapia, a skórka robi się złocista i chrupiąca.
4. Przewracam udka i smażę jeszcze 5–6 minut, aż mięso będzie miękkie, a soki klarowne. Termometrem sprawdzam 75°C w najgrubszym miejscu.
5. Zmniejszam ogień. Wrzucam posiekany czosnek, resztę imbiru i plastry pomarańczy prosto między udka i mieszam 30 sekund.
6. Mieszam sos jeszcze raz (skrobia opada) i wlewam na patelnię. Sos szybko zgęstnieje. Obracam w nim udka, aż skórka się zaszkli – ok. 1–2 minut.
7. Podaję od razu z makaronem ryżowym przygotowanym zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Posypuję sezamem i kolendrą, a sos z patelni zlewam łyżką na makaron.


ALL-PURPOSE
KIKKOMAN
WARZONY
Sos Sojowy

Dziękuję

Mam nadzieję, że ten ebook zostanie z Tobą w kuchni na dłużej – trochę poplamiony sosem sojowym, z zagiętymi rogami przy ulubionych przepisach. Tak wyglądają najlepsze książki kucharskie. Jeśli ugotujesz coś z tych stron, koniecznie daj mi znać i oznacz mnie na Instagramie **@lenagryszko** – uwielbiam oglądać Wasze talerze. Więcej przepisów znajdziesz na **PrzepisyTradycyjne.pl**.

Smacznego! Lena



Ostatnia kropla

Na koniec jeszcze raz dziękuję marce Kikkoman®. To dzięki naszej współpracy mogę oddać ten ebook w Wasze ręce – i jestem za to naprawdę wdzięczna.

Butelka z czerwoną nakrętką stoi w mojej kuchni od lat, więc stworzenie tego ebooka razem z Kikkoman® było dla mnie czymś wyjątkowym. Dziękuję za zaufanie.

Lena

KIKKOMAN®

© Lena Gryszko, przepisytradycyjne.pl · Prosimy nie kopiować, nie odsprzedawać i nie publikować treści bez zgody autorki.