



ÁZSIA





ÁZSIA

Wok, stir-fry, deep-fry, curry, grill, köretek, kiegészítő köretek

Gasztro-kirándulás Indiától Indonéziáig Vietnámtól Japánig

90 kipróbált ázsia recept, országok, alapanyagok és technika szerint osztályozva

Több mint 400 fázisfotó, lépésről lépésre

Kulturális háttérinfók, tanácsok, tippek kezdőknek és haladóknak

Alapanyagismeret, helyettesítési lehetőségek, lelőhelyek

A Chefparade Budapest legnagyobb főzőiskolája

- 20.000 résztvevő évente
- 150 féle kurzus
- 1.000 recept

... komolyan elkötelezett az ázsiai kulináriáról

- 3.000 résztvevő évente
- 40 féle kurzus
- 250 recept (ebből hoztuk most a 90 leg



8990 HUF / 25 €

- 04 Tartalom
- 06 Tartalom - másképp
- 08 Hogyan főzzünk ebből a könyvből?
- 10 A Chefparade Ázsia szakácskönyv csapat
- 12 Az ázsiai kulinária világa

SALÁTÁK ÉS FALATKÁK / SALADS & SNACKS

- 16 Thai zöld mangó saláta / Green mango salad
- 18 Indiai chaat saláta / Chaat
- 20 Japán grillezett tofu saláta / Grilled tofu salad
- 22 Maláj gyömbéres uborkasaláta / Acar Timun
- 24 Koreai vegyes zöldségtál / Bibimbap
- 26 Indonéz zöld-fehér saláta / Gado-gado
- 28 Vietnámi nyári tekercs / Gỏi cuốn
- 30 Vietnámi palacsinta / Bánh xèo
- 32 Thai pomelo saláta / Yum som o
- 34 Vietnámi húsos szendvics / Banh mi
- 36 Thai marhahússaláta / Thai beef salad

LEVES / SOUPS

- 40 Brit-indiai édesburgonya krémleves / Mulligatawny
- 42 Thai csipős-savanyú rákleves / Tom Yum Goong
- 44 Maláj curry laksa / Curry laksa
- 46 Vietnámi húsleves / Pho ga
- 48 Thai kókusztejes csirkehúsleves / Tom Kha Gai
- 50 Kínai erős-savanyú leves / Hot and sour soup
- 52 Koreai mandu leves / Mandu guk
- 54 Japán ramen leves / Ramen

RÁZVA, KEVERVE PIRÍTÁS WOKBAN / WOK & STIR-FRY

- 58 Indiai zöldbabos-burgonyás jalfrezi / Potato green beans jalfrezi
- 60 Kínai pirított bok choy / Bok choy stir-fry
- 62 Kínai pirított zöldségek / Sichuan style stir fried vegs
- 64 Thai sült tészta / Pad thai
- 66 Indonéz sült rizs / Nasi goreng
- 68 Thai pirított csirke és zöldbab / Pad prik king
- 70 Kínai Gong Bao csirke / Gong Bao Ji Ding
- 72 Vietnámi édes-savanyú csirke / Gà chua ngọt
- 74 Thai pirított darált hús bazsalikommal / Pad ka prao
- 76 Kínai Édes-savanyú sertés / Sweet & sour pork
- 78 Szingapúr pirított tészta / Hokkien mee
- 80 Maláj-kínai sült oldalas / Malay-Chinese pork ribs

SZÓSZOS RÁGU / CURRY

- 84 Indiai vöröslencse dhal / Bengal masoor dhal
- 86 Indiai sajtkecskák fűszeres vajás szószban/ Butter paneer
- 88 Indiai zöldség curry szendvics / Mumbai Pav Bhaji
- 90 Indiai paradicsomos zöldség curry / Tomato vegetable curry
- 92 Indiai kókuszos zöldség curry / Coconut vegetable curry
- 94 Indiai okra curry / Okra curry
- 96 Kínai Grillezett tofu / Mapo tofu
- 98 Thai Massaman Curry / Massaman curry
- 100 Maláj főtt tojás, paradicsomos sambal/ Sambal Goreng Telur
- 102 Maláj ananász curry / Pineapple curry
- 104 Indiai rák vindaloo / Prawn vindaloo
- 106 Indiai csirke tikka masala / Chicken tikka masala
- 108 Indiai Butter Chicken / Murgh Makhani
- 110 Indiai kesudiós csirke korma / Chicken korma
- 112 Japán csirke curry / Kare raisu
- 114 Japán teriyaki csirke / Chicken teriyaki
- 116 Indonéz csirke curry / Kare Ayam
- 118 Thai zöld curry sertéshússal / Green curry with pork
- 120 Vietnámi karamelizált sertés / Thịt kho trứng caramel pork
- 122 Koreai kimchi ragu / Kimchi chige
- 124 Indiai bárány curry / Rogan Josh
- 126 Maláj marha Rendang / Beef Rendang

ROSTLAPON VAGY RÁCSON SÜTÉS / GRILL

- 130 Indiai tandoori csirke / Tandoori chicken
- 132 Thai grill csirke / Gai Yang chicken
- 134 Japán grillezett csirke nyárs / Yakitori
- 136 Thai csirke- és sertés satay / Chicken and pork satay
- 138 Indiai bárány kebab / Sammi lamb kebab
- 140 Koreai grillezett bélszín / Bulgogi
- 142 Japán grillezett hátszín / Beef Tataki

GŐZPÁROLÁS / STEAM

- 146 Thai gőzölt aranydurbincs / Steamed fish
- 148 Koreai gőzölt bao szendvics / Bao bun sandwich
- 150 Kínai gőzölt bao / Steamed pork bao
- 152 Kínai sült-párolt wonton / Steamed-fried wonton
- 154 Kínai gőzölt káposztabatyú / Fei cui Bao rou

BŐ OLÁJBAN SÜTÉS / DEEP-FRY

- 158 Indiai bundázott zöldség / Pakora
- 160 Indiai sült töltött tésztabatyú / Samosa
- 162 Japán bundázott tenger gyümölcsei / Tempura
- 164 Japán marinált sült hal / Nanbanzuke
- 166 Thai ropogós halpogácsa / Fish cake
- 168 Thai tavaszi tekercs / Thai spring roll
- 170 Vietnámi tavaszi tekercs / Nem rán

KÖRETEK ÉS KIEGÉSZÍTŐK / SIDES

- 174 Indiai lepénykenyerek / Chapati, Paratha, Naan
- 176 Rizsfőzés / Cooking rice
- 178 Indiai Zöldséges rizses egytálétel / Veg biryani
- 180 Indiai chutney / Chutney
- 182 Indiai raita / Raita
- 184 Kiegészítő saláták / Side salads
- 186 Szószok, mártogatók, öntetek / Sauces, sambals, di

ÉDESSÉGEK / DESSERTS

- 190 Indiai frissítő joghurt ital / Lassi
- 192 Indiai mandulás tejpuding / Badam kheer
- 194 Indiai kevert sárgarépapuding / Carrot halwa
- 196 Indiai tejporgombóc szirupban / Gulab Jamun
- 198 Japán ragacsos rizslisztgombóc / Mochi
- 200 Thai ragacsos rizs mangóval / Coconut mango stick
- 202 Thai banános palacsinta / Banana Roti
- 204 Indonéz fekete ragacsos rizsdesszert / Pulut hitam

- 206 Tárgymutató / Index
- 210 Chefeparade megjelent könyvei
- 212 A receptek élőben is megtanulhatóak

KOREAI VEGYES ZÖLDSÉGTÁL

Koreában az egyensúly és harmónia tányérban megtestesülő jelképének is tartják. Könnyű és egészséges, ez is hozzájárul, hogy ma már világszerte számos rajongója van. A neve „kevert rizst” jelent, azaz tálaláskor rizs-ágyra kell helyezni a gyengéden hőkezelt különféle hozzávalókat, majd összekeverni az egészet.

Hagyományosan extraforró cserépedényben adják az asztalra, a nyers hús és tojás ott fő össze a szemünk előtt. Számtalan variációja létezik, mi egy húsmentes változat mellett tettük le a voksunkat.

4 FŐRE

HOZZÁVALÓK

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ

30 PERC

olaj sütéshez
80 g cukkini
80 g sárgarépa
80 g babcsíra
80 g friss spenót
40 g shiitake gomba
2 ek világos szójaszósz
4 tojás
100 g jázmin rizs
5 ek szezámolaj
só és bors ízlés szerint
6 ek koreai chilipaszta

ELKÉSZÍTÉS

A rizst megfőzzük és félretesszük. Előkészítjük a zöldségeket: a cukkinit és a sárgarépát vékony metéltre vágjuk. Felszeleteljük a shiitake gombát is. Serpenyőben egymás után megpirítjuk a cukkinit, majd a sárgarépát, majd a szójacsírát. Eryhén sózzuk- borsozzuk. Egy nagyobb tányérra pakoljuk, félretesszük. A shiitake gombát is lepirítjuk, egy kevés szójaszósszal megpároljuk, és a többi zöldség mellé tesszük. A parajt szintén megpirítjuk a serpenyőben sóval, borssal, kevés szezám olajjal, majd félretesszük. A tükörtőjásokat egyenként kis zsiradékon megsütjük. Közben a meleg párolt rizsből minden tálba merünk egy-egy adagot, a tetején elrendezzük a zöldségeket, majd mindegyikre csúsztatunk egy-egy tükörtőjást.

Chili pasztát és extra szezám olajat kínálunk hozzá.

SHIITAKE GOMBA

A legrégebben használt gombafaj Japánban és Kínában már mintegy 2000 éve ismerik, méra világszerte elterjedt. A csiperke és a laskagomba után a legnagyobb mennyiségben termesztett gomba.

A szárított gombát egy jó órára vízbe kell áztatni, nem fog teljesen megpuhulni, de már szépen lehet vágni.



Ha van tálaló gyűrűnk, akkor szép kerekre tudjuk a tojást sütni benne.





BIBIMBAP

A tojás sárgája maradjon folyós, mert a rizsbe keverve finom krémes állagot ad. A zöldségeket roppanósra kell hagyni.

GOCHUJANG

A (gochujang - kocshudzsang) sötétvörös színű, krémes állagú, fermentált koreai chilipaszta, ragacsos rizslisztből, árpamalátából és erjesztett, porrá tört szójababból készül - sok szárított chilivel. Egyszerre csipós, sós, édes fűszerkrém, a fermentált termékekre jellemző umami háttérrel. Mivel nem annyira dominánsan csipós, lassan kibontakozó komplex ízvilágot hoz. Kapható dobozos és üveges formában is, előre gyártva, de lehet készíteni háziilag is.



INDIAI BUTTER CHICKEN

A butter chicken az indiai éttermi kínálat megkerülhetetlen darabja. Eredetileg azért született, hogy a megsütött tandoori csirkedarabok ne menjenek tönkre a nagy hőségben, ezeket védte a kiszáradástól a paradicsomos, vajas mártás, amit születési helyén, a legendás Moti Mahal étteremben alkottak meg az ötvenes évek Delhijében.

4 FŐRE

HOZZÁVALÓK

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ

120 PERC

8 felső csirkecomb
vagy 1 egész csirke

Marinád

200 g joghurt
2 ek fokhagyma-gyömbér paszta
1 ek tandoori masala
1 ek garam masala
őrölt chili
1 tk görögszéna levél
2 ek étolaj
20 ml friss citromlé
csipet só

Szósz

3 ek étolaj
500 g vöröshagyma
5 ek paradicsompüré
1 ek fokhagyma-gyömbér paszta
1 tk őrölt kurkuma
1 ek garam masala
100 ml tejszín
100 g vaj
1 tk görögszéna levél

ELKÉSZÍTÉS

Először elkészítjük a csirkehúshoz a marinádot. Joghurtban elkeverjük a fokhagyma-gyömbér pasztát, a tandoori masala fűszerkeveréket, a chilit, a görög szénát, a garam masalát, citromlevet, sót és az olajat. A csirkehúsokat bárdal, vagy nagy késsel 2-3 durva darabra vágjuk, a pácba tesszük, majd alaposan összekeverjük. Hűvös helyen minimum 20-30 percig állni hagyjuk.

A bepácolt húst a mennyiségnek megfelelő tepsire tesszük. Ne legyen se túl telepakolva, se túl levegősen hagyva. 180-200 fokos sütőben 45 perc alatt, egyszer megforgatva megsütjük.

Amíg a hús sül, felszeleteljük a hagymát, és fél óra alatt bő olajon aranybarnára, puhára sütjük. Félretesszük.

A hagyma sütéséhez használt edényben erős lángon lepirítjuk a paradicsompürét is, majd adunk hozzá egy kevés vizet. Rákanalazzuk a sült hagymát, majd mehet bele a fokhagyma-gyömbér paszta. Kurkumával és garam masalával fűszerezzük.

Felforraljuk és még 5-10 percig főni hagyjuk.

A kész szószot botmixerrel simára turmixoljuk. Ha a húsból kisült némi szaft, akkor azt is hozzáöntjük. Ha nem, akkor egy kis vízzel hígítjuk.

A csirkehúst is a szószhoz adjuk, és összefőzzük. Amikor a hús már teljesen puha, hozzákeverjük a tejszínt, picit megcukrozzuk és rákockázzuk a vajat, morzsolunk rá görögszéna levelet, pár kanál tejszínt csöpögtetünk rá.

1.



2.



3.



4.



5.



6.



Hindi nevében
– murgh makhani –
a „makhani” nem csupán
vajra, de annak bőségségára
is utal, ezt segíti elő a hozzáadott
zsír is. Gazdagíthatjuk még több
vajjal akár, de a hangsúly
az eredeti receptben
is a paradicsomon és
a hagymán van.

A curry-hez elő is
süthetjük a csirkét és csak
a végén helyezzük a kés szőszbe.
Ekkor jobban tudjuk kontrollálni
a húst és a sütés során keletkező
pörzsanyagok is
jó ízhordozók. Másik lehetőség
a nyers csirkét pácolás után
magában a szószban főzzük meg –
így a szaft lesz finomabb, és
a hús fűszere sebb.
Kombinálhatjuk is a két
módszert.

India nagy részén
a csirkehús és a belőle készült
curry egész csirkével értehető.
Izgalmasabbak az ízek a csontos részek
mintha csak csirkemellel készítenénk.
A nagyon zsíros részek (bőr, farhát,
szármvágék) mehetnek egy sűrű alapoléba,
ami gazdagítja a curry ízt
és segít beállítani a szósz
állagát. Egy nagy bárdal vagy kés
a csontokat is átvágva szeleljük
2-3 falatnyi méretűre a csirkénket.
A mell részt hagyhatjuk nagyobbra,
hogy ne főzzük túl.

A Moti Mahal étterem punjabi
alapítói Brit India feldarabolása,
azaz 1947 után érkeztek Delhibe
– hivatalosan akkor már
Pakisztánból. A briliáns séfek nem
csupán szülőhelyük ízeit,
technológiáit hozták magukkal,
de sikerült mindenkit elvarázsolniuk
és új utakat mutatniuk, például
a tandoori csirkével, és annak
„unokatestvérével”,
a „butter chicken”-nel is.



MURGH MAKHANI

ÉLÉNK SZÍNEK

India a színek országa.
Az éttermekben eleven színek
miatt nagy szeretettel használnak
ételszínezékeket.
Természetes vörös festékanyaguk
a mawal, a kokastarévirág, illetve
a ratanog nevű fakéreg, de nem
ezenek kétségbe akkor sem, ha csak
mesterséges színezékeket
használnak. Újabban,
az amerikai eredetű orleánfa
magja, az annato is szerepel
a kínálatban.