

Wiosenna ZUPA Z ŁOSOSIEM, bobem i ciecierzycą (może być z puszki)

SKŁADNIKI

200 g bobu i ciecierzycy (po 100g)

1/2 cebuli

po 1/2 łyżki masła i oliwy

1 marchewka

3 ziemniaki

1,5 litra bulionu warzywnego

1 łyżka posiekanego koperku

ok. 300 g filetu z łososa

1/2 szklanki śmietanki 30%

Sos sojowy gluten free Kikkoman i sos Ponzu Kikkoman

Świeża kolendra

PRZYGOTOWANIE

W większym garnku na oliwie i maśle zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać obraną i pokrojoną na półplasterki marchewkę i mieszając co chwilę podsmażać przez ok. 3 minuty.

Dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki i wymieszać. Dodać ciecierzycę, a po chwili wlać gorący bulion i zagotować. Doprawić sosem sojowym gluten free Kikkoman.

Gotować przez ok. 10 minut do miękkości warzyw. Na koniec dodać koperek, wcześniej ugotowany i hartowany zielony bób, przyprawionego i zamarynowanego sosem Ponzu Kikkoman łososa i zagotować.

Następnie odstawić gorącą zupę z ognia i wlać śmietankę. Dodać kolendrę według uznania.

SALATKA Z KACZKĄ, KARMELOWANĄ GRUSZKĄ I GORGONZOLĄ (z winegretem malinowo imbirowym)

SKŁADNIKI - 2 PORCJE

1 filet z piersi kaczki

1 duża gruszka

Cukier

Sos sojowy naturalnie wazony Kikkoman

2 porcje mieszanki sałaty, roszponki, rukoli i bazylii

100 g sera gorgonzola

WINEGRET MALINOWO-IMBIROWY:

2 łyżki konfitury lub dżemu malinowego

Sos Ponzu i Tabasco® Habanero Sauce

Świeży imbir

1 łyżeczka oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE

Filet zamarynuj na kilka godzin rozmarynem i czarnym pieprzem młotkowanym. Następnie osusz z marynaty i smaż od zimnej patelni po stronie skórki, aby tłuszcz się wytopił. Po czasie wysmażenia skórki przetóż na drugą stronę i smaż kilka minut (możesz piec w piecu - nastaw tem. 60 s.c.)

Przygotować winegret: wymieszać wszystkie składniki na sos.

Gruszkę obrać, pokroić na 4 ćwiartki, usunąć gniazda nasienne, każdą ćwiartkę podzielić jeszcze na pół. Na małej patelni rozsypać równą warstwę cukru. Podgrzewać bez mieszania aż cukier się rozpuści i zacznie brązowieć (około 2-3 minuty). Gdy będzie już bursztynowy włożyć szybko gruszki i smażyć bez mieszania przez około 1-2 minuty, przewrócić na drugą stronę i smażyć przez kolejne 1-2 minuty aż gruszka zmięknie, a soki z gruszki rozpuszczą skryształizowany cukier.

Do głębokich talerzy włożyć mieszankę sałat, ułożyć kawałki kaczki, kawałki sera gorgonzola, gruszki, skropić winegretem

RISOTTO ZE SZPARAGAMI

SKŁADNIKI - 2 PORCJE

- 1 pęczek zielonych szparagów (około 12 sztuk)
- 1 duża cebula, posiekana w małą kosteczkę
- 3 łyżki masła + dodatkowe 3 łyżki zimnego masła
- 700 ml bulionu jarzynowego lub wody
- 1 łyżka oliwy extra vergine

Sos sojowy less salt Kikkoman

- 1/2 szklanki (100 g) ryżu do risotto
- 40 ml białego wytrawnego wina
- 30 g tartego sera pecorino lub parmezan

PRZYGOTOWANIE

Szparagi: opłukać chłodną wodą. Odłamać zdrewniałe białe i jasnozielone końce łodyg (same złamią się w odpowiednim miejscu). Pokroić je nożem na 3 - 4 cm kawałki.

Na małej patelni roztopić 1 łyżkę masła, dodać 1/3 ilości posiekanej cebuli i zeszklić ją mieszając od czasu do czasu (nie rumieniąc) przez około 5 minut. Dodać zielone łodygi szparagów (pokrojone na 3 - 4 cm kawałki) i smażyć przez około 5 minut aż nieco zmiękną. Odstawić z ognia.

Bulion szparagowy: w niedużym garnku roztopić 1 łyżkę masła, dodać 1/3 część cebuli i zeszklić ją mieszając od czasu do czasu nie rumieniąc, przez około 5 minut. Dodać pokrojone na plasterki białe końce szparagów i mieszając smażyć (nie rumieniąc) przez około 1 - 2 minuty. Wlać bulion lub wodę, oliwę, doprawić sosem sojowym less salt i zagotować. Gotować pod przykryciem przez około 5 minut. Przełać do drugiego garnka bezpośrednio przez sitko dociskając wypukłą stroną. Klarowny bulion podgrzać (ma być gorący w momencie dodawania do risotto).

Risotto: W wysokim garnku roztopić pozostałą łyżkę masła, dodać pozostałą 1 łyżkę cebuli i zeszklić ją mieszając od czasu do czasu (nie rumieniąc) przez około 5 minut. Dodać ryż i smażyć na małym ogniu przez około 1 minutę ciągle mieszając aż cały ryż się podgrzeje. Wlać wino i całkowicie odparować. Następnie, stopniowo (po około 1/2 szklanki) dodawać gorący bulion, mieszając ryż. Po 10 minutach gotowania dodać zielone kawałki szparagów. Dalej gotować risotto dodając bulion przez około 6 minut, do czasu aż ryż będzie al dente.

Odstawić risotto z ognia. Odczekać 1 - 2 minuty i po tym czasie dodać pokrojone w kostkę zimne masło oraz tarty ser pecorino lub parmezan. Wymieszać i doprawić w razie konieczności sosem sojowym less salt Kikkoman .

Salatka z ananase i truskawkami w miodowym sosie z pomarańczy z sorbetem cytrynowym

SKŁADNIKI

500 g ananasa

300 g truskawek

2 łyżki stołowe sosu Ponzu Kikkoman

1 łyżka stołowa miodu kwiatowego

1 pomarańcza (na skórkę i sok)

2 szczypty mieszanki (goździków, gałki muskatołowej i imbiru)

gałązki mięty

PRZYGOTOWANIE

Ananasa obrać, pokroić w plastry o grubości 1 cm, a każdy plaster pokroić w ćwiartki. Truskawki umyć i usunąć szypułki.

Przygotowanie syropu: na patelnię wlać sos Ponzu Kikkoman i dodać miód, zetrzeć skórkę pomarańczy nad patelnią, a następnie wycisnąć pomarańczę i 10 ml soku wlać na patelnię. Całość zagotować.

Gotować do momentu, aż płyn nabierze konsystencji syropu. Następnie dodać na patelnię ćwiartki ananasa i gotować kolejne 5 minut, ciągle mieszając. Kawałki ananasa nałożyć do misek, udekorować truskawkami, zalać syropem, posypać mięta, nałożyć sorbet i od razu serwować.

Polędwiczka wieprzowa z balsamico, pieczonymi batatami i surówka z ogórka w wytrawnym winegret z sosem Ponzu

SKŁADNIKI - 2 PORCJE

1 polędwiczka wieprzowa

Marynata Teryaki Kikkoman

oliwa extra vergine

sos sojowy naturalnie ważony Kikkoman

krem balsamiczny

wino czerwone

miód

500 g batatów

1 mały ogórek szklarniowy, ok. 200 g

świeży tymianek i bazylią, rozmaryn, mięta

cytryna

PRZYGOTOWANIE

Polędwiczkę wieprzową oczyścić z błon i wyporcuj na małe steki. Następnie zamarynuj w Marynacie Teriyaki ze świeżym tymiankiem i czerwonym winem.

Piekarnik nagrzać do 220 stopni C. Bataty obrać i pokroić na kawałki, ułożyć w formie żaroodpornej ok. 20 x 30 cm, skropić oliwą i posypać listkami rozmarynu z 1 gałązki. Wstawić do piekarnika i piec przez 20 minut.

W międzyczasie rozgrzać patelnię grillową (lub zwykłą jeśli nie mamy). Wyjąć steki z marynaty (marynatę zachować) i położyć na patelni, grillować przez 3 minuty, następnie przewrócić na drugą stronę i grillować kolejne 3 minuty.

Zrobić miejsce w naczyniu z batatami i włożyć w nie steki. Na patelnię wlać resztę marynaty oraz łyżkę miodu i krem balsamiczny. Zagotować i wylać na mięso. Wstawić do piekarnika i piec jeszcze przez 7 minut.

Surówka: ogórka obrać i pokroić w kostkę, doprawić sosem Ponzu Kikkoman, skropić mieszanką 2 łyżeczek oliwy, 1 łyżeczki miodu i 1 łyżeczki soku z cytryny, posypać posiekaną bazylią i miętą.

