

Tatar z pomidorów Pelatti i suszonych podanych z chipsem sera musie z bakłażana z oliwą ziołową

SKŁADNIKI 1 porcja

5 suszonych pomidorów

2 pomidory Pelatti odsączone

2 łyżeczki oliwy np. z suszonych pomidorów lub extra Virginie

Szczypta świeżej bazylii

1/2 cebulka szalotka

Odrobina octu balsamicznego

świeżo zmielony pieprz

2 krople sosu Tabasco® Pepper Sauce

Sos sojowy naturalnie ważony Kikkoman

Sos Ponzu Kikkoman

2 łyżki posiekanego szczypiorku

Mały bakłażan

1 ząbek czosnku

PRZYGOTOWANIE

Bakłażana pokroić na kawałki (kostka). Zamarynuj delikatnie w sosie Ponzu na kilka minut. Osusz i smaź z cebulką na tłuszczu. Można upiec w piekarniku. Następnie zmiksuj z oliwą, czosnkiem i dopraw do smaku sosem sojowym naturalnie ważonym Kikkoman.

Tatar

Wszystkie składniki do tataru posiekaj drobno. Dodaj bazylię, oliwę, dopraw do smaku i podawaj na musie z bakłażana razem z chipsem z sera. Ser zetrzyj drobno na tarce i smaź do zarumienienia chipsa. Ściągnij z patelni łypatką, uformuj jak chcesz i podawaj!

Dorsz w bekonie podany na włoskiej caponacie

Składniki 1 porcja

Polędwica z dorsza bez skóry - 20 dag

Sos sojowy Kikkoman naturalnie ważony

Sos Ponzu Kikkoman

Natka pietruszki 1 pęczek

Koperek świeży 1 pęczek

Boczek wędzony - plastry 1

Tłuszcz (masło, oliwa)

Caponata

Oliwa 5 ml

Papryka czerwona 30 g

Seler naciowy 30 g

Bakłażan 30 g

Cukinia 20 g

Wino białe wytrawne 10 ml

Liść laurowy

Pomidorki koktajlowe Mutti

Czosnek 2 ząbki

Oliwki czarne 10 g

Kapary 5 g

Przygotowanie:

Dorsza pokrój na porcje i zamarynuj w naturalnie ważonym sosie sojowym Kikkoman i sosie Ponzu, odsącz, opłucz i osusz.

Na każdą porcję połóż po gałązce natki i koperku, owiń plastrem bekonu.

Porcje dorsza utóż na blaszce z tłuszczem, a następnie wstaw do pieca na 170°C na około 8 minut.

Caponata

Wszystkie warzywa pokrój w kostkę, bakłażana wymieszaj z sosem Ponzu Kikkoman i odstaw, a następnie wypłucz i osusz ręcznikami papierowymi.

W szerokim rondlu na oliwie kolejno zasmażaj warzywa zaczynając od najtwardszych.

Następnie dodaj wino, pomidorki koktajlowe Mutti i liść laurowy, chwilę duś.

Dodaj pozostałe składniki, zagotuj i dopraw do smaku.

Kalafiorowe risotto z oliwą pietruszkową i borowikiem

Składniki 1 porcja

Risotto

Oliwa z oliwek do smażenia

Szalotka 6 g

Czosnek 2 ząbki

Ryż do risotto 40 g

Woda 1 l

Kalafior 40 g

Ser parmezan tarty 4 g

Oliwa pietruszkowa

Natka pietruszki 2,5 g

Oliwa z oliwek 10 ml

Borowiki 30 g

Tłuszcz do smażenia

Sos sojowy naturalnie wazony Kikkoman

Przygotowanie

Risotto

Szalotkę pokrój w drobną kostkę, czosnek na plasterki.

Na oliwie z oliwek delikatnie zeszklij szalotkę z czosnkiem, dodaj ryż i zasmaż na małym ogniu, tak by zrobił się przezroczysty.

Wodę dodaj do ryżu.

Pokrój po trzy cienkie plastry kalafiora na porcję, pozostałą część drobno posiekaj.

Posiekanego kalafiora dodaj do ryżu. Całość przykryj pokrywką i dalej duś .

Oliwa pietruszkowa

Oliwę podgrzej do temperatury 40°C, dodaj pietruszkę łącznie z łodygami, zmiksuj i przecedź przez drobne sito.

Borowiki

Na maśle podsmaż oczyszczone grzyby, przypraw sosem sojowym Kikkoman i pieprzem, dodaj do risotto , wymieszaj i podawaj z oliwą ziołową.

Filet z kurczaka z patelni duszony z cytryną na polencie z pieczonymi pomidorami

Składniki 1 porcja

Filet z kurczaka 1 szt.

Sos sojowy naturalnie ważony Kikkoman

Tłuszcz (masło, oliwa)

Polenta:

Kaszka kukurydziana

Woda

Mleko

Sos

Kapary

Pieprz zielony

Sos Ponzu Kikkoman

Szałwia świeża

Pomidorki koktajlowe

Mleko kokosowe

Przygotowanie

Filet z kurczaka

Oczyszczony, wyporcjowany filet z kurczaka dopraw sosem sojowym naturalnie ważonym Kikkoman. Odstaw na godzinę do lodówki. Następnie filety usmaż na tłuszczu. Po usmażeniu pozostaw tłuszcz do przygotowania sosu.

Polenta

Wodę zagotuj z mlekiem tak aby nie wykopiało, dodaj świeży tymianek, stopniowo wsypuj kaszkę kukurydzianą, ciągle mieszając, aby się nie przypaliła.

Gotuj według wskazówek na opakowaniu kaszy (w zależności od jej grubości).

Zdejmij z ognia i odstaw na 10 minut.

Sos

Na tłuszczu po smażeniu kurczaka, zasmaż kapary, zielony pieprz, szalwię, dodaj pomidorki, sos Ponzu. Zredukuj do lekko gęstej konsystencji i dodaj mleko kokosowe.

Podanie

Na talerzu wyporcjuj kremową polentę, utóż filet z kurczaka.

Polej powstałym sosem, podawaj z pomidorkami koktajlowymi.

Kremowa zupa dyniowa z brzoskwinią, dodatkiem mleka kokosowego i curry

Dyni nie należy gotować w dużej ilości wody, ponieważ wtedy traci ona smak i walory odżywcze. Lepiej jest ją udusić na wolnym ogniu w jak najmniejszej ilości wody. Dynia w smaku jest dość mdła, dlatego pamiętaj - aby zachować balans słodko-kwaśny oraz podkreślić smak dyni, trzeba ją doprawić intensywnymi przeprawami jak Tabasco®, anyż, goździk, imbir.

Składniki 1 porcja

Dynia piżmowa 220 dag
Brzoskwinie z puszki 30 g
Szałotka 6 g
Marchew 7 g
Czosnek 3 ząbki
Curry żółte do smaku
Tłuszcz
Woda 200 ml
Mleko kokosowe 20 ml

Sos Ponzu Kikkoman

Sos sojowy Naturalnie ważony Kikkoman

Tabasco® Habanero

Marchew 10 g
Świeże zielone zioła i kietki

Przygotowanie

Zupa dyniowa

Dynię obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w dużą kostkę. Szałotkę, marchew i czosnek obrać, pokroić i zeszklić w wyższym garnku, na końcu dodając curry.

Następnie dodać pokrojoną dynię i brzoskwinie, zalać połową wody i dusić pod przykryciem.

Gdy dynia będzie miękka, zmiksować ją na gładkie purée, dodać mleko kokosowe, resztę wody, sos Ponzu Kikkoman, sos sojowy naturalnie ważony Kikkoman, Tabasco Habanero Sauce i zagotować.

Następnie zestawić z palnika, dodać pokrojone zimne masło i mieszać do rozpuszczenia.

Całość doprawić do smaku według uznania.

Podanie

Udekoruj marchewką pokrojoną metodą julienne i ziołami.