

NOVIKOV

SCHOOL



АЗИАТСКАЯ КУХНЯ

СОДЕРЖАНИЕ

Занятие 1

10.11

- Хрустящие баклажаны
- Тайский карри из курицы

Занятие 2

12.11

- Тайский салат с говядиной
- Лапша пад тай

Занятие 3

17.11

- Тайский рис с креветками
- Куриный рамен

Занятие 4

19.11

- Пельмени гедза
- Курица stirfry с орехами

Занятие 5

24.11

- Пшеничная лапша с говядиной
- Бананы в карамели

Занятие 6

26.11

- Салат с фунчозой и креветками
- Том-ям с морепродуктами





ХРУСТЯЩИЕ БАКЛАЖАНЫ

Ингредиенты:

Баклажаны 150 г
Крахмал кукурузный 30 г
Вода 15 г
Кинза 5 г
Свит чили соус 70 г
Кунжут 2 г
Масло растительное 150 г

Инвентарь:

Доска
Нож
Миска
Шумовка
Сито
Лоток
Сотейник
Ложка
Лопатка

Технология приготовления:

Кляр

1. В салатную миску высыпать крахмал и залить холодной фильтрованной водой. С помощью венчика довести до однородной гладкой массы.

Баклажаны

1. Баклажан нарезать на слайсы толщиной в 1 см., затем – по секторам на дольки. Из одного слайса должно получиться 8 треугольников.
2. Баклажан запанировать в кляре из крахмала.
3. Подготовить сотейник с растительным маслом. Включить на средний огонь и подождать пока масло хорошо прогреется. Выложить баклажаны и жарить до образования корочки.
4. На бумажную салфетку с помощью шумовки выложить баклажаны. Дать стечь лишнему маслу.
5. В отдельной сковороде прогреть чили соус. Добавить баклажаны, прогреть с соусом (соус должен покрывать все баклажаны).
6. Выложить готовые баклажаны в тарелку и украсить кунжутом и листочками кинзы.





ТАЙСКИЙ КАРРИ ИЗ КУРИЦЫ

Ингредиенты:

Куриное бедро б/кб/к 160 г
Томаты 60 г
Красный лук 15 г
Горошек зеленый с/м 15 г
Паста карри зеленая 10 г
Тамаринд 5 г
Рыбный соус 10 г
Аджиномото 2 г
Куриный бульон 100 г
Растительное масло 30 г
Соль 1 г
Сахар коричневый 10 г
Кокосовое молоко 80 г
Рис жасминовый 80 г
Кинза листья 2 г

Инвентарь:

Сотейник
Нож
Доска
Ложка
Сковорода
Миски

Технология приготовления:

1. Рис промыть под проточной холодной водой. Выложить в сотейник и залить холодной фильтрованной водой в соотношении 1 часть риса на 3 части воды.
2. Поставить сотейник с рисом на сильный огонь, довести до кипения, затем огонь убавить и варить под закрытой крышкой 10 минут.
3. Куриное бедро нарезать на кусочки 3х3 см.
4. Томаты нарезать на дольки.
5. Лук нарезать тонкой соломкой.
6. Хорошо прогреть растительное масло в сковороде. Обжарить куриное филе. Добавить красный лук, горошек, томаты, куриный бульон, кокосовое молоко и тушить до готовности курицы.
7. Довести до вкуса рыбным соусом. Добавить сахар, тамаринд.
8. Выложить готовое карри на край тарелки. С другой стороны выложить рис и украсить листьями кинзы.





ТАЙСКИЙ САЛАТ С ГОВЯДИНОЙ

Ингредиенты:

Руккола 15 г
Говядина вырезка 60 г
Красный лук 10 г
Кинза 5 г
Огурцы 50 г
Томаты сладкие 80 г
Петрушка 5 г
Оливковое масло extra vergine
Арахис 3 г

Инвентарь:

Сковорода
Доска
Нож
Ложки
Терка
Миски салатные
Щипцы

Маринад свит чили:

Соус чили сладкий для курицы 75 г
Соевый соус 15 г
Кинза 10 г
Сок лимона 5 г
Мицукан 7 г
Чеснок 2 г

Технология приготовления:

Маринад свит чили

1. Кинзу мелко порубить. Чеснок натереть на мелкой терке.
2. Свит чили смешать с рубленой кинзой и чесноком. Добавить соевый соус, сок лимона и мицукан.

Салат

1. Говядину зачистить от пленок. Обжарить на раскаленной сковороде (5-7 минут). В конце добавить одну столовую ложку соуса и прогреть с мясом. Оставить на 2-3 минуты.
2. Мясо нарезать тонкими слайсами и переложить в салатную миску с соусом.
3. Томаты нарезать на дольки, огурцы нарезать произвольно. Лук нарезать соломкой.
4. В салатной миске овощи, зелень и говядину заправить соусом. Аккуратно перемешать.
5. Все выложить в тарелку. При подаче полить оливковым маслом и посыпать арахисом.





ЛАПША ПАД ТАЙ

Ингредиенты:

Рисовая лапша 150 г
Масло растительное 30г
Масло кунжутное 15 г
Яйцо куриное 1 шт
Соус пад тай 60 г
Куриное бедро / креветки 80 г
Лук репка 25 г
Лук зеленый 20 г
Арахис 15 г
Ростки сои 20 г
Кинза 5 г
Лайм 25 г

Маринад свит чили:

Соус тамаринд 20 г
Соус лимонграсс 10 г
Крабовый соевый соус 10 г
Уксус рисовый 5 г
Соус рыбный 5 г
Паста самбал 10 г

Инвентарь:

Доска
Нож
Ложка
Сотейник
Миска
Сковорода

Технология приготовления:

Соус Пад Тай

1. В небольшом сотейнике соединить все ингредиенты, перемешать и немного прогреть.

Лапша

1. Лапшу отварить в кипящей воде в течение 5 минут. Соотношение воды и лапши 5:1.
2. Готовую лапшу слить через сито и промыть под проточной холодной водой.
3. Куриное бедро/креветки порезать на кусочки 2х2 см.
4. Лук репчатый зачистить и нарезать тонкой соломкой.
5. Зеленый лук нарезать брусочком, верхнюю часть зеленого лука нарезать тонкими кольцами.
6. Арахис обжарить на сковороде до золотистого цвета.
7. Кинзу перебрать на листочки.
8. Куриные яйца разбить в миску и размешать до однородного состояния.
9. Разогреть сковороду, добавить масло и хорошо нагреть. Яйца вылить в сковороду и, непрерывно помешивая, сделать омлет.
10. Смешать оставшиеся растительное и кунжутное масло. На смеси масел обжарить курицу/креветки, репчатый лук, ростки сои, брусочки зеленого лука и омлет. Хорошо перемешать. Добавить отварную лапшу и соус, хорошо перемешать и дать немного прожариться.
11. Готовую лапшу выложить в тарелку и украсить зеленым луком, арахисом и кинзой. Подавать с лаймом.



ТАЙСКИЙ РИС С КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты:

Тайский жасминовый
рис отварной 170 г
Куриное яйцо 2 шт
Креветки 16/20 80 г
Огурец салатный 50 г
Томаты 50 г
Чеснок 2 г
Мояши 2 г
Кинза 7 г
Зеленый лук 5 г
Арахис 15 г

Лайм 45 г
Имбирь 10 г
Чили перец 5 г
Соевый соус 15 г
Рыбный соус 10 г
Сахар коричневый 5 г
Сок лайма 5 г
Кунжутное масло 2 г
Масло растительное 30 мл

Инвентарь:

Доска
Нож
Ложки
Лопатки
Сковорода
Миски
Сотейник

Технология приготовления:

Соус

1. В маленькой миске смешать соевый соус, рыбный соус, коричневый сахар, соль, сок лайма. Хорошо размешать и полностью растворить сахар.

Тайский рис

1. Рис промыть под проточной холодной водой. Выложить рис в сотейник и залить холодной фильтрованной водой в соотношении 1 часть риса на 3 части воды. Поставить на сильный огонь и довести до кипения, затем огонь убавить и варить под закрытой крышкой 10 минут.
2. Креветки разрезать ножницами по внешней стороне. Удалить пищевод. Снять хитин. Разрезать практически пополам, оставит хвостик. Хитин сложить в миску и промыть под холодной водой в течение двух минут. Креветки сложить в отдельную миску и убрать в холодильник.
3. Имбирь и чеснок мелко порубить.
4. Арахис обжарить на сковороде до золотистого цвета.
5. Зеленый лук нарезать колечками. Томаты и огурцы нарезать пластинами.
6. Куриные яйца разбить в маленькую миску и размешать до однородного состояния.
7. Разогреть сковороду, добавить масло и хорошо нагреть. Яйца вылить в сковороду и непрерывно помешивая, сделать омлет. На сковороде обжарить креветки, имбирь, рис, чеснок, добавить омлет. Заправить соусом.
8. Выложить на тарелку, полить кунжутным маслом. С края тарелки выложить лайм, арахис, мояши, кинзу и чили.



КУРИНЫЙ РАМЕН

Ингредиенты:

Бульон:

- Куриные окорочка 2 шт
- Вода 3 л
- Зеленый лук 20 г
- Чеснок 10 г
- Имбирь 10 г
- Красный чили перец сухой 5 г
- Соевый соус 50 г
- Мирин 30 г
- Шиитаке сухие 20 г
- Кинза 5 г

Курица для рамен:

- Окорочка без костей отварные
- Соевый соус 120 г
- Чеснок 5 г
- Мирин 5 г
- Сахар коричневый 3 г

Инвентарь:

- Сотейник 2 шт
- Ложка
- Нож
- Доска
- Сито
- Миски салатные
- Половник

Технология приготовления:

Бульон

1. Шиитаке замочить в холодной воде на 12 часов.
2. В отдельный сотейник положить куриные окорочка и залить двумя литрами холодной воды, довести до кипения и снять пену.
3. Убавить огонь и добавить имбирь, чеснок, лук, перец чили, шиитаке. Варить 40 минут.
4. Добавить соевый соус и мирин.
5. Бульон процедить.
6. Окорочка перебрать от костей.
7. Грибы нарезать соломкой.

Курица для рамен

1. В миске соединить соевый соус, мирин, сахар, рубленый чеснок, хорошо размешать.
2. Замариновать курицу и запекать до золотистой корочки в духовке при температуре 180 градусов 10-15 минут.



ПЕЛЬМЕНИ ГЕДЗА С КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты:

Тесто для гёдза 10 шт
Вода 100 г
Соевый соус 100 г
Зелёный лук 10 г
Чеснок 5 г
Имбирь 5 г
Масло растительное 20г

Фарш для гёдза:

Креветки 150 г
Чеснок 3 г
Чёрный перец 1 г
Паприка / Чили перец сухой 2 г
Соль 3 г
Зелёный лук 30 г
Соевый соус 10 г
Вешенки 30 г

Инвентарь:

Сковорода
Миска салатная
Лопатка
Нож
Доска
Ложка
Лоток

Технология приготовления:

Фарш для гедза

1. Креветки разрезать ножницами по внешней стороне. Удалить пищевод. Снять хитин. Креветки разрезать практически пополам, оставит хвостик. Нарезать на небольшие кусочки.
2. Чеснок, зеленый лук, вешенки нарезать на мелкие кусочки и обжарить на сковороде с растительным маслом.
3. Готовые овощи выложить в миску и немного охладить.
4. Смешать с креветками и приправить солью, перцем.

Тесто для гедза

1. Чеснок и имбирь натереть на терке. Соединить с соевым соусом и рубленым зелёным луком.
2. Тесто по краям смазать водой, выложить начинку и защипить.
3. Готовые пельмени обжарить на сковороде с растительным маслом.
4. Добавить воду и закрыть крышкой. Томить до готовности.
5. Снять крышку и обжарить до корочки.
6. Готовые пельмени выложить на тарелку. Отдельно подать соус.



КУРИЦА STIRFRY С ОРЕХАМИ

Ингредиенты:

Куриное бедро 150 г
Масло подсолнечное 10г
Масло растительное 10г
Имбирь рубленый 5 г
Чеснок рубленый 5 г
Лук репка сегмент 25 г
Болгарский перец 30 г
Шампиньоны 40 г
Арахис 20 г
Зеленый лук 20 г
Ростки сои 20 г
Соус стирфрай 70 г
Кунжут 2 г
Кинза 5 г
Рис 80 г (по желанию)

Соус стир фрай:

Кунжутное масло 10 г
Чили сладкий для курицы 100 г
Устричный соус 20 г
Шрирача 10 г
Соус чили чеснок 10 г

Инвентарь:

Нож
Доска
Ложки
Лопатка
Миски
Сковорода

Технология приготовления:

Соус стир фрай

1. Все ингредиенты соединить в сотейнике и довести до кипения. Сразу отключить нагрев, переложить в миску.

Курица

1. Овощи нарезать соломкой.
2. Арахис обжарить на сковороде до золотистого цвета.
3. Зеленый лук нарезать брусочками.
4. Кунжут обжарить на сковороде до приятного орехового аромата.
5. Куриное бедро нарезать кубиками 2,5х2,5 см.
6. Смешать кунжутное и растительное масла. На смеси масел обжарить кусочки курицы и все нарезанные овощи, в конце добавить арахис. Хорошо размешать и добавить соус.
7. Все хорошо перемешать и выложить в тарелку. Рядом (по желанию) выложить рис. При подаче украсить кинзой и посыпать кунжутом.



ПШЕНИЧНАЯ ЛАПША С ГОВЯДИНОЙ В СОУСЕ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ

Ингредиенты:

Пшеничная лапша (удон) 120 г
Говядина мякоть соломка 80 г
Тофу (соевый сыр) 60 г
Болгарский перец соломка 30 г
Яйцо куриное (скрембл) 1 шт.
Масло растительное 20 г
Чеснок рубленый 5 г
Зеленый лук соломка 20 г
Репчатый лук перо 25 г
Перечный соус 50 г
Имбирь 5 г
Кинза 5 г

Перечный соус:

Чили перец красный 7 г
Чеснок 12 г
Имбирь 25 г
Кинза 5 г
Куриный бульон 75 г
Устричный соус 100 г
Соевый соус 17 г
Сахар 25 г
Перец черный дробленый 2-3 г

Инвентарь:

Доска
Нож
Сковорода
Миска
Лопатка
Терка
Ложка

Технология приготовления:

Перечный соус

1. Перец чили зачистить от семян и мелко порубить.
2. Чеснок и имбирь натереть на терке или мелко порубить.
3. В сотейнике соединить все ингредиенты и довести до кипения.
4. Снять с огня, хорошо размешать и переложить в миску.

Лапша

1. Говядину зачистить от пленок и нарезать соломкой.
2. Чеснок и имбирь мелко порубить.
3. Яйца вылить в сковороду и, непрерывно помешивая, сделать омлет. Готовый омлет переложить в миску. Соевый сыр порезать кубиком 1x1 см.
4. На масле обжарить говядину. Добавить репчатый лук, болгарский перец, имбирь, чеснок, омлет, зеленый лук и тофу. Добавить лапшу и соус. Аккуратно перемешать.
5. Готовую лапшу выложить в тарелку и украсить веточкой кинзы.



БАНАНЫ В КАРАМЕЛИ

Ингредиенты:

Банан 120 г
Кляр 60 г
Сахар 60 г
Вода 40 г
Масло растительное 20г
Кунжут 1 г

Инвентарь:

Сотейник
Шумовка
Венчик
Лоток
Ложка
Доска
Нож

Кляр:

Крахмал картофельный 40 г
Сода 5 г
Мука 100 г
Соль 2 г
Воды 160 г

Технология приготовления:

Кляр

1. В небольшой миске смешать картофельный крахмал, соду, муку, соль и воду. Используя венчик хорошо размешать.
2. В сотейник налить растительное масло и поставить на огонь. Довести до температуры 180 градусов.

Бананы в карамели

1. Банан зачистить и нарезать на небольшие кусочки.
2. Обвалить в муке и кляре, обжарить в горячем масле до ровной корочки. В сковороду добавить сахар и воду. Уваривать на среднем огне до проявления карамели. Добавить немного растительного масла. Затем в карамель выложить банан в кляре и быстро размешать.
3. В тарелку выложить готовый банан и посыпать кунжутом.





САЛАТ С ФУНЧОЗОЙ И КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты:

Лапша фунчоза 60 г
Креветки 16/20 безголовый 4 шт
Красный лук соломка 7 г
Чили перец красный 3 г
Манго 35 г
Мята 2 г
Бasilik зеленый 3 г
Томаты Бакинские 50 г
Чеснок 4 г
Кинза 5 г
Соль/перец

Для соуса:

Аджиното 1 г
Сок лайма 30 г
Рыбный соус 15 г
Сахар 10 г
Соль 1 г
Сок апельсина 10 г
Соевый соус (опционально) 10 г

Инвентарь:

Сотейник
Шумовка
Венчик
Лоток
Ложка
Доска
Нож

Технология приготовления:

Соус

1. В миску выложить соль, сахар, рыбный соус, сок апельсина, сок лайма. Хорошо размешать и растворить сахар.

Салат

1. Лапшу залить кипятком на 2 минуты. Слить воду и промыть под проточной холодной водой.
2. Креветки разрезать ножницами по внешней стороне. Удалить пищевод. Снять хитин. Креветки разрезать практически пополам, оставит хвостик. Промыть под водой.
3. Манго нарезать тонкой соломкой. Томаты нарезать дольками.
4. Креветки обжарить на сковороде до готовности.
5. Красный лук нарезать тонкой соломкой и промыть под холодной водой. Чили перец нарезать кольцами, зелень перебрать на листочки.
6. Фунчозу положить в миску, добавить все овощи, теплые креветки, заправить соусом и хорошо размешать.
7. Выложить на тарелку, украсить чили перцем и частью зелени.





ТОМ ЯМ С МОРЕПРОДУКТАМИ

Ингредиенты:

Для бульона:

Паста том ям 35 г
Рыбный соус 30 г
Сахар 30 г
Лимонник 20 г
Кокосовое молоко 400 г
Вода 1,5 л
Лук репка 30 г
Уксус 9 % 2 г

Топпинг:

Креветки 100 г
Кальмар 120 г
Вешенки 50 г
Томаты черри 30 г
Кинза 20 г
Чили перец 20 г
Рис 80 г

Инвентарь:

Сотейник 2 шт
Доска
Ножи
Миски салатные
Сито
Блендер
Ложки столовые

Технология приготовления:

1. Ингредиенты для бульона нарезать произвольно и соединить в сотейнике. Довести до кипения и варить 10 минут на слабом огне. Процедить.
2. Под холодной водой промыть лимонник, томаты черри, вешенки, чили перец и кинзу. Просушить.
3. Лук репчатый очистить и промыть под холодной водой.
4. Кальмар и креветки разморозить в холодильнике в отдельной емкости (в течение 12 часов).
5. Кальмар зачистить от пленок маленьким ножом и протереть салфеткой. Острым ножом сделать насечки под углом 45 градусов по диагонали (не прорежьте насквозь!). Перевернуть кальмар и сделать насечки в другую сторону. Нарезать кальмар на полоски толщиной в 2 см. Переложить в отдельную миску.
6. Креветки разрезать ножницами по внешней стороне. Удалить пищевод.. Снять хитин. Креветки разрезать практически пополам, оставит хвостик. Хитин сложить в миску и промыть под проточной холодной водой в течение двух минут. Креветки сложить в отдельную миску и убрать вместе с кальмаром в холодильник.

NOVIKOV

SCHOOL

6. Разрезать лимонник на брусочки длиной в 2 см.
7. Лук репчатый нарезать кубиком 2,5x2,5 см.
8. У кинзы оторвать листочки и сложить в миску с холодной водой. Миску убрать в холодильник. Стебли кинзы нарезать на кусочки длиной 3 см.
9. Сотейник поставить на средний огонь и добавить в него хитин, стебли кинзы, лук репчатый и лимонник. Обжаривать 7 минут. Добавить пасту Том ям. Влить холодную воду. Поставить на сильный огонь и довести до кипения. Убавить огонь до среднего и варить 30 минут.
10. Готовый бульон измельчить в блендере и процедить через частое сито.
11. Суп перелить в сотейник и поставить на медленный огонь. Добавить сахар, рыбный соус, уксус, кокосовое молоко.
12. Разрезать томаты черри на две части, вешенки нарезать соломкой, чили перец – колечками (без семян).
13. Сотейник поставить на сильный огонь и довести до кипения. Добавить вешенки. Довести до интенсивного кипения. Добавить кальмары, довести до кипения. Добавить креветки и томаты черри, дать закипеть.
14. Готовый суп украсить веточками кинзы.
15. Суп можно подавать с рисом. Для этого рис промыть в течение 2 минут под проточной холодной водой. Слить воду. Выложить рис в сотейник и залить чистой холодной водой в соотношении 1:3. Поставить на сильный огонь и довести до кипения, затем огонь убавить и варить под закрытой крышкой 10-15 минут. Готовый рис выложить в отдельную миску и подавать с супом.

