

TEMELJAC “DASHI”

Dashi ili temeljac igra glavnu ulogu u kuhanim jelima, supama i ostalim jelima japanske kuhinje jer određuje njihov okus. Ovaj pikantni temeljac će značajno obogatiti cjelokupan ukus hrane i učeći kako ga pravilno pripremiti, priprema japanske hrane će postati zabavnija.

□ PRIPREMA TEMELJCA:

2000ml vode

Zagrijavati vodu; neposredno prije ključanja, dodati:

40g kombu alge (koju smo prethodno potopili u vodu 2-4 sata i dobro ocijedili)

Kada voda proključa, dodati:

60g sušenih Shiitake gljiva/bonito listića

MISO SUPA SA PATLIDŽANOM “MISO SHIRU”

Miso supa je nezamjenjiv dio japanske kuhinje. Za pripremu miso supe potreban je temeljac koji se ne pravi samo od miso paste i vode. Pravilno pripremljen temeljac je neophodan za dobru miso supu.

1. Narezati patlidžan (patlidžan smo prethodno potopili u vodu na nekoliko minuta kako bi izgubio gorčinu). Narezati mladi luk na komadiće.
2. Pripremiti temeljac.
3. Kuhati na srednje jakoj vatri. Dodati patlidžan i sniziti temperaturu prije ključanja. Postepeno dodavati miso pastu i lagano miješati. Dodati mladi luk, a zatim sipati u posudice.



Umjesto patlidžana možemo upotrijebiti drugu vrstu povrća – najbolje idu špinat, luk, blitva, wakame alga ili tofu (klasični)...

Ukus miso paste se razlikuje od proizvođača do proizvođača - neke miso paste su veoma slane, zato je potrebno probati miso pastu prije kuhanja.

SASTOJCI:

2 patlidžan

1200ml temeljca

90 g miso paste

mladi luk

“TEMPURA”

Tempura je japansko jelo od komadića ribe, plodova mora i čvrstog povrća koji se uranjaju u tekuće tijesto i prže u dubokom ulju.



1. Pripremiti sos -

Na laganoj vatri nekoliko minuta kuhati soja sos, mirin i sake.

2. Očistiti škampe. Odstraniti glave škampima, odstraniti ljusku i venu koja se proteže duž leđnog dijela škampi, ostaviti repove. Prerezati vrhove repova škampi i lagano istisnuti ljepljivu materiju iz njih tupom stranom noža (ako tekućina ostane u repovima to će uzrokovati prskanje ulja prilikom prženja). Kako bi spriječili skupljanje škampi prilikom prženja, treba napraviti 3 reza preko trbuha i otvoriti svaki rez rukom, kako bi se izravnalo tijelo.

3. Izrezati povrće na komadiće (jako je važno dobro posušiti svu vlagu sa povrća).

4. Pripremiti smjesu za tijesto -

Lagano umutiti brašno, 2 žumanca i ledenu vodu -- ne trebamo previše miješati kako bi tekstura ostala lagana. Ako voda nije dovoljno ohlađena, možete joj dodati komadiće leda.

5. Škampe i povrće posuti brašnom.

6. Dobro zagrijati ulje. Temperatura ulja treba biti oko 160C.

7. Najprije pržiti povrće jer škampi mijenjaju ukus ulja.

Kada vanjski sloj postane hrskav, vrijeme je da se hrana izvadi iz posude.

8. Pržiti škampe

SASTOJCI:

Tempura sos:

200ml temeljca
50ml soja sosa
prstohvat šećera
rendana rotkvica
rendani đumbir

Smjesa za pohovanje (koromo):

200g pšeničnog
brašna za peciva i
kolače
prstohvat praška
za pecivo
1 žumance
150ml ledene
vode

Prženu hranu najprije stavimo u posudu za cijedenje kako bi se ocijedilo ulje a zatim serviramo. Zdjelicu sa sosom za umakanje postavimo kraj svake osobe koja će večerati.

Bijela riba, patlidžan, tikvica, mrkva, Shiitake gljive se takođe mogu pripremiti kao Tempura.

“CHIRASHI-SUSHI”

Pored klasičnog sushija (Nigiri-Sushi), postoji još nekoliko vrsta sushija. Chirashi-Zushi se tradicionalno priprema za Hina-Matsuri, Dan djevojčica, koji se proslavlja 10. marta svake godine.

PRIPREMA:

1. Oprati rižu i ostaviti je u cjedilu za vodu 1 sat. Kuhati rižu na srednjoj temperaturi 12-15min, ili dok sva voda ne ispari. Kada je kuhana, veoma je važno rižu ostaviti u poklopljenoj posudi za kuhanje 10min, kako bi se dodatno skuhalo u vlastitoj pari.
2. Pripremiti dresing za rižu -
Kuhati mješavinu rižinog octa, šećera i soli na laganoj vatri dok se šećer ne istopi; paziti da ne proključa.

Staviti rižu u drvenu zdjelu (limena zdjela takođe može poslužiti) i prelići dresingom. Drvene zdjele za sushi otklanjaju višak vlage i održavaju čvrstoću zrna riže. Jako je važno rižu prelići dresingom dok je vrela jer se jedino tako sastojci mogu sjediniti.

Dresing i rižu je potrebno dobro izmiješati kako bi se riža jednako začinila. Ukoliko se kompletan proces odradi brzo, dobiće se sjajna i ukusna riža.

SAVJET: Koristiti ravnu drvenu kašiku. Miješati rižu dok je pri tom hladite lepezom. Miješajte rižu horizontalnim potezima - kao da sječete rižu, jer će u protivnom riža postati gnjecava.

Možete koristiti i električni ventilator ili sušilo za kosu kako bi se riža hladila dok je miješate. To će olakšati hlađenje riže a rezultat će biti ukusna i sjajna riža.

3. Umutiti jaje, dodati malo vode i soli. Ispržiti tako da je jaje debljine lista papira. Dobro je dodati malo gustina kako bi jaje ostalo čvrsto.
4. Jaje urolati i izrezati na tanke trakice.
5. Rižu posuti trakicama od jajeta, komadićima lososa, kozicama, graškom, sitno narezanom nori algom i sjemenkama susama.
6. Boje dekoracije trebaju biti: crvena, zelena i žuta. Umjesto navedenih, mogu se koristiti i drugi sastojci u ovim bojama.



SASTOJCI:

400g riže

550ml vode

Dresing za rižu:

50ml rižinog octa

30g šećera

prstohvat soli

dimljeni losos

kozice

1 jaje

nori alga

grašak



SAUTÉ OD PILETINE “TERIYAKI”

Piletina sadrži mnogo proteina i ima nisku kaloričnu vrijednost. Piletina ide jako dobro sa soja sosom. Sauté od piletine je jelo vrlo bogatog okusa koje se služi u kombinaciji sa kuhanom rižom i uz sake.



1. Pripremiti teriyaki sos:

Na laganoj vatri kuhati soja sos, sake, mirin i šećer 10min.

2. Piletinu posuti brašnom kako bi prilikom prženja tekstura mesa postala zlatno smeđa i hrskava te kako bi se meso bolje sjedinilo sa sosom.

3. Pržiti piletinu na srednjoj vatri dok ne postane zlatno smeđe boje.

4. Prilikom prženja piletina će otpustiti masnoću, stoga je potrebno papirnatim ubrusom redovno odstraniti višak masnoće sa tave kako bi jelo bilo zdravije i ukusnije.

5. Preliti teriyaki sosom i posuti sjemenkama susama. Servirati uz povrće osvježavajućeg okusa i hrskave teksture poput kupusa rezanog na tanke trake, peršuna, i sl.

SASTOJCI (za dvije osobe):

Dva pileća karabotka bez kostiju

1 supena kašika ulja

pšenično brašno za peciva i

kolače

Teriyaki sos:

45ml soja sosa

30ml sakea

30ml mirina

15ml šećera

DINSTANO MESO I POVRĆE “NIKUJAGA”



PRIPREMA:

1. Oguliti krompir, narezati na komadiće. Narezati luk.

2. Dobro zagrijati tavu.

3. Kratko popržiti meso i dodati krompir, luk.

4. Dodati temeljac, soja sos, sake, mirin, šećer i kuhati 30min.

SASTOJCI:

800ml temeljca ili vode

100ml sakea

30ml mirina

75ml soja sosa

40g šećera

500g krompira

100g luka

250g mljevenog goveđeg

mesa

ulje



ŠPINAT SA DRESINGOM OD SUSAMA “GOMA-AE”

Izuzetno hranjivo jelo osvježavajućeg okusa.

PRIPREMA:

1. Špinat potopiti u slanu kipuću vodu na 1 min. Jako je važno ne prekuhati špinat.
2. Potom špinat potopiti u ledenu vodu.
3. Špinat iscijediti rukama i izrezati.
4. Popržiti sjemenke susama (3-4 min) dok ne postanu zlatno-smeđe boje, izgnječiti dok su još uvijek vruće. Susam je jako zdrav ali njegova puna nutritivna vrijednost se dobije tek kada se susam izgnječi. Takođe, ukus i miris su tako mnogo bolji.
5. Kada smo izgnječili sjemenke susama, dodamo im mješavinu soja sosa i šećera. Promiješamo.
6. Pomiješamo sa špinatom.



SASTOJCI:

200g špinata
5g šećera
15ml soja sosa
75g sjemenki susama

MARINIRANI KRSTAVAC I WAKAME MORSKE ALGE SA DRESINGOM OD JABUČNOG OCTA “SUNOMONO”

PRIPREMA:

1. Pripremiti dressing:
Na laganoj vatri par minuta kuhati, rižin ocat, šećer i kombu. Dressing će dati drugačije okuse i teksture sastojcima. Ovaj dressing dobro ide uz običnu ribu, školjke, škampe, rakove i ukrasno povrće.
2. Potopiti wakame algu u vodu 5min kako bi omekšala, iscijediti rukama.
3. Oguliti krastavac. Potopiti krastavac u slanoj vodi dok ne omekša a zatim čvrsto stisnuti kako bi ga iscijedili. Narezati na tanke kolutove.
4. Krastavac prelići dressingom, sitnom rendanim đumbirom i sitno rezanom wakame algom ili mesom raka. Meso raka se umjesto wakame alge poslužuje za luksuzniju varijantu jela.



SASTOJCI:

2 krastavca
30ml rižinog octa
prstohvat soli
15g šećera
30ml vode
30g wakame alge ili mesa raka
rendani đumbir





RIŽA

Riža je sastavni dio svakog obroka u Japanu. Najpopulariji dresing za rižu je dresing od rižinog octa.

OSNOVNI OBROK U JAPANSKOM DOMU

Osnovni japanski obrok se sastoji od kuhane riže, miso supe, glavnog jela i 2 ili 3 priloga.

Primjer

1. Obrok: pileći sauté, sunomono, goma-ae, riža i miso supa.
2. Obrok: dinstano meso i povrće, sunomono, goma-ae, riža i miso supa.

Važna stvar je da obrok bude dobro izbalansiran u prehrani. Kako bi dobili izbalansiran obrok, jedno jelo nije dovoljno. Zbog toga se pripremaju 3 ili 4 jela. Također, upotreba sastojaka koji su sezonski dostupni je bitna za Japance.

SAKE

Zamjena za sake je suhi martini.

MIRIN (slatki sake za kuhanje).

Mirin se pravi tako što se u sake doda šećer. Kao zamjena za sake se koristi suhi martini, dakle mirin se priprema tako što se kombiniraju suhi martini i šećer.

RIŽIN OCAT

Umjesto rižinog octa može se koristiti i jabučni ocat.

