

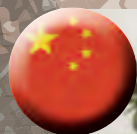
ГУРМИКС®

ГОТОВЫЕ  
РЕШЕНИЯ  
ДЛЯ ВАШЕГО  
БИЗНЕСА

# АЗИАТСКИЕ МАРИНАДЫ BBQ & STIR FRY

Оригинальные рецепты блюд: технологично, эффективно, быстро  
Предназначены для технологов кулинарных производств

# Ассортимент азиатских маринадов



## МАРИНАД «КИТАЙСКИЙ ЧАР СИУ»

масляный маринад темного глубокого коричнево-красного цвета, гладкая текстура, видимые включения измельченных соевых бобов

### ПРОФИЛЬ ВКУСА:

сладковатый, с насыщенным вкусом ферментированных соевых бобов, 5 классических китайских специй (бадьян, гвоздика, корица, имбирь, сычуаньский перец), с карамельными нотками жженого сахара, сладкие нотки меда.

**РАСХОД 8-10%**



## МАРИНАД «ТАЙСКИЙ ЧИЛИ»

масляный маринад глубокого оранжево-красного цвета с видимыми включениями специй и приправ разной фракции

### ПРОФИЛЬ ВКУСА:

сладковатый, со вкусом перцев чили и легкими пряными нотками, вкус соевого соуса, легкие ореховые нотки, видимые вкрапления специй и жаренных дробленых орехов (арахиса).

**РАСХОД 8-10%**



## МАРИНАД «ЯПОНСКИЙ ЯКИТОРИ»

масляный маринад темного глубокого коричнево-красноватого цвета, гладкая текстура без декоративных специй, незначительные вкрапления жаренного кунжута

### ПРОФИЛЬ ВКУСА:

сладковатый, насыщенный вкус ферментированных соевых бобов, наличие декоративных включений жаренного кунжута, нотки солода и жженого сахара.

**РАСХОД 8-10%**



## МАРИНАД «КОРЕЙСКИЙ КАЛЬБИ»

масляный маринад темного глубокого коричневого цвета, гладкая текстура, незначительное видимые включения черного дробленого перца

### ПРОФИЛЬ ВКУСА:

сладковатый, с насыщенным вкусом соевого соуса, лука, чеснока, черного перца, карамельные нотки жженого сахара, легкий фруктовый оттенок.

**РАСХОД 8-10%**



## МАРИНАД «ИНДИЙСКИЙ МАСАЛА»

масляный маринад темного глубокого коричнево-красного цвета с большим количеством молотых специй

### ПРОФИЛЬ ВКУСА:

насыщенный пряный вкус (корица, кумин, пажитник, перцы, имбирь, лук, чеснок, гвоздика, мускат), легкие нотки карри, преимущественные оттенки мускатного ореха.

**РАСХОД 8-10%**

## СОДЕРЖАНИЕ

### BBQ

Цыпленок Тандури	9
Чикен Тикка Масала	11
Бедрышки Чикен Масала	13
Грудинка Чар Сиу	17
Свинина шашлык в китайском стиле	19
Утка по-китайски	21
Тайские шашлычки сатэй из курицы с орехами	25
Рулет из корейки тайский чили	27
Чикен сатэй в кокосовом молоке	29
Ребрышки Кальби- корейское барбекю	33
Свиная корейка кальби для гриля	35
Тток Кальби котлетки с тофу	37
Шашлычки куриные Якитори	41
Для него и для нее азиатский барбекю из крыльев	43
Лосось-гриль в стиле «Терияки»	45

### STIR FRY

Карри масала с кокосовым молоком	49
Рагу Желтого моря	51
Рисовая лапша по-тайски с орехами	53
Ребрышки кальби с овощами	55
Удон с креветками терияки	57
Чикен тандури с рисом	59
Соба жареная с китайскими специями боул чар сиу	61
Курица по-тайски с ананасами stir fry	63
Кальби чим со стеклянной лапшой	65
Чикен терияки	67





# ИНДИЯ

## МАРИНАД «ИНДИЙСКИЙ МАСАЛА»

В индийской кухне масала — это смесь специй, которая используется для приготовления различных блюд. При схожести основы смеси в каждой области Индии существует своя масала. Одна из популярных разновидностей смеси — тандури масала, которую мы взяли за основу маринада. В Индии популярна курица, приготовленная с этой смесью специй. Во всем мире она известна как “Чикен Тандури”.







## ЧИКЕН ТАНДУРИ

Популярное индийское блюдо пенджабского происхождения, представляющее собой маринованных цыплят, запечённых в печи тандури.

В аутентичном рецепте блюда птицу, целиком или частями, маринуют в йогурте с добавлением смеси специй тандури-масала, а затем запекают на большом огне в печи тандури. Благодаря маринованию курицы пряный вкус проникает вовнутрь, на приготовление уходит меньше времени, курица остается сочной, к тому же мясо приобретает характерный цвет. В традиционной версии блюдо достаточно острое, однако во многих ресторанах, ориентированных на западных посетителей, острота блюда значительно снижена.

Используя маринад «Индийский Масала» Вы приготовите адаптированную под российских потребителей «Чикен Тандури» и другие популярные блюда Индии.



## ЧИКЕН ТАНДУРИ

### ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Тушку или полутушку цыпленка промыть, обсушить и равномерно нанести маринад «Индийский Масала» или в смеси с кефиром или несладким йогуртом. Оставить мариноваться в течение 3-4 часов или более.

Жарить в пароконвектомате при температуре 160°C или на на гриле до готовности. При подаче можно использовать индийские лепешки чапати.



НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Цыпленок тушка п/ф охл.	1354	1290	1344	1280
Кефир или йогурт классический			30	30
Маринад "Индийский масала"	120	120	120	120
<b>Масса п/ф:</b>		<b>1410</b>		<b>1430</b>
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>		<b>1000</b>





# КУРИЦА ТИККА МАСАЛА

## ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе куриное нарезать крупными кубиками, замариновать в йогурте, смешанном с маринадом «Индийский масала» на 10 минут и обжарить на гриле или в пароконвектомате при температуре 170°C в течение 5-6 минут.

Овощи промыть, очистить, нарезать мелким кубиком, зелень перебрать, промыть и крупно порубить. На раскаленном масле обжарить репчатый лук 3-4 минуты, добавить помидоры и жарить еще 3-4 минуты. Добавить рубленую зелень, сливки, маринад «Индийский Масала». В получившийся соус добавить куриное филе, прогреть 1-2 минуты, снять с огня.

Подавать с овощным гарниром или отварным рисом.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Филе куриное п/ф охл.	550	540
Маринад "Индийский масала" (для маринования)	18	18
Йогурт классический белый	135	135
<b>Масса жаренной курицы:</b>		<b>450</b>
Лук репчатый	320	270
Помидоры	450	405
Мята свежая	10	8
Кинза свежая	10	8
Сливки 33%	24	24
Маринад "Индийский масала"	54	54
Масло растительное	20	20
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>





# БЕДРЫШКИ ЧИКЕН МАСАЛА

## ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Бедро куриное с кожей или без промыть, зачистить, нанести равномерно со всех сторон маринад «Индийский Масала». Лук-порей разрезать вдоль и разобрать на отдельные листья, ошпарить кипятком для более яркого цвета и эластичности. Сформовать бедрышки в виде рулетов, обернуть в полоски лука-порея, при необходимости скрепить шпажками или перевязать шпагатом.

Жарить в пароконвектомате при температуре 160-170°C в течение 15-20 минут или на гриле до готовности.



### НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

Бедро куриное без кости п/ф охл.

БРУТТО, г

НЕТТО, г

1160

1140

Маринад "Индийский масала"

110

110

Лук-порей

172

150

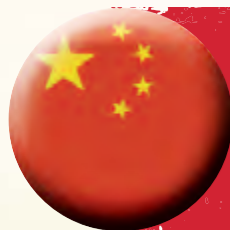
**Масса п/ф:**

**1400**

**Выход:**

**1000**





# КИТАЙ

## МАРИНАД КИТАЙСКИЙ ЧАР СИУ

Чар Сиу (или по другому Ча Шао) — популярный соус-маринад кантонской кухни. Кантонская кухня является одной из восьми кулинарных традиций Китая, но именно она распространилась во всем мире благодаря большому количеству эмигрантов из Кантона.

Состав соуса может иметь множество разных вариаций. Мясо, глазированное этим соусом, приобретает в процессе приготовления аппетитную корочку. Соус может украшать своим уникальным вкусом не только свинину, но и любое другое мясо, а также в вегетарианском варианте — грибы!







## СВИНИНА ЧАР СИУ

Это свинина, замаринованная в специальном маринаде, а затем запеченная на гриле или в специальных печах. Дословно переводится как «зажаренная на вилке», так как раньше ее готовили на вилках-крюках. Знаменитое блюдо кантонской кухни, по достоинству оцененное не только в Китае, но во всей Азии и даже в США, где блюдо называется «китайский барбекю». Свинина Чар Сиу может употребляться в пищу как самостоятельно, так и использоваться в качестве ингредиента в булочках (бао), с лапшой, рисом или в супах. Используемая свинина должна быть достаточно жирной, чтобы мясо оставалось влажным во время приготовления.



## СВИНИНА ЧАР СИУ

### ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свиную грудинку промыть, зачистить, разрезать на кусочки желаемой формы

(в зависимости от назначения). Равномерно нанести маринад «Китайский Чар Сиу» или в смеси с маринадом «Азиатский Барбекю» (для придания легкой копченой нотки и более насыщенного колера), оставить мариноваться на 20-30 минут. Жарить в пароконвектомате при температуре 180°C или на гриле до готовности и появления колера.

Сухие грибы Муэр предварительно залить кипятком и оставить для набухания на 20-30 минут. По истечении заданного времени воду слить, грибы промыть и удалить плодоножку, нарезать грибы крупными частями. На раскаленном масле обжарить грибы с добавлением маринада «Китайский Чар Сиу» в течение 2-3 минут, добавить подготовленные проростки маша, перемешать и снять с плиты.

Подавать на подушке из жареных грибов с проростками маша.



НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Свинная грудинка п/ф охл.	1030	980	1030	980
Маринад "Азиатский барбекю"			20	20
Маринад "Китайский чар сиу"	100	100	80	80
Масса п/ф:		1080		1080
<b>Масса жареной грудинки:</b>		<b>700</b>		<b>700</b>
Проростки маша	160	150	160	150
Грибы Муэр		170*		170*
Маринад "Китайский чар сиу"	15	15	15	15
Масло растительное	8	8	8	8
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>		<b>1000</b>

\* - масса гидратированных грибов Муэр





# СВИНИНА ШАШЛЫК В КИТАЙСКОМ СТИЛЕ

## ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свинину мякоть промыть, зачистить, разрезать на кусочки массой 30-40 г, равномерно нанести маринад «Китайский Чар Сиу» или в смеси с маринадом «Азиатский Барбекю» (для придания легкой копченой нотки и более насыщенного колера), оставить мариноваться на 20-30 минут. Лук репчатый нарезать крупными кольцами или дольками, добавить мариноваться к мясу.

Жарить на гриле или в пароконвектомате при температуре 160-180°C, предварительно нанизав на шпажки, чередуя с кольцами (дольками) лука.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Свинина мякоть (шея, лопатка) п/ф охл.	1176	1120	1176	1120
Маринад "Азиатский барбекю"			20	20
Маринад "Китайский чар сиу"	100	100	80	80
Масса п/ф:			1220	1220
<b>Масса жареного шашлыка:</b>			<b>800</b>	<b>800</b>
Лук репчатый	298	250	298	250
<b>Выход:</b>			<b>1000</b>	<b>1000</b>



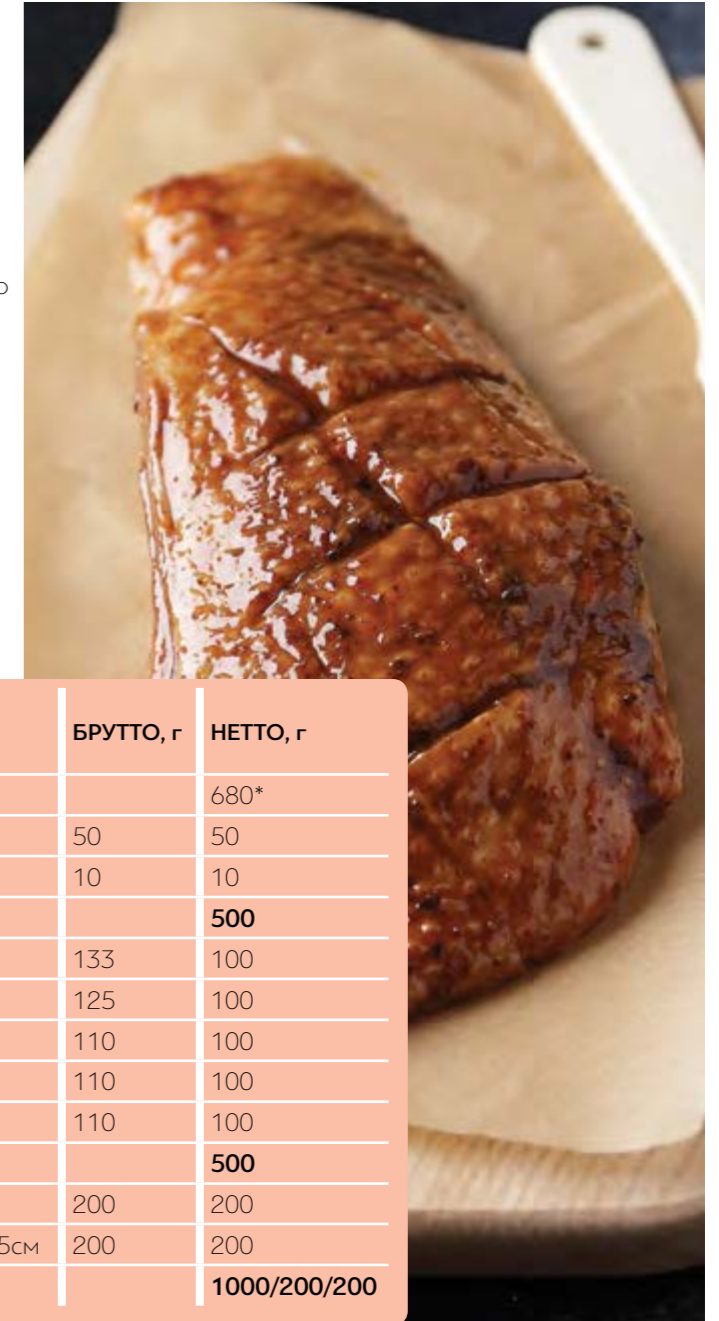


# УТКА ПО-КИТАЙСКИ

## ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Утиную грудку или окорочок промыть, разделить на филе с кожей без кости, несколько раз обдать филе кипятком для удаления лишнего жира. Равномерно нанести маринад «Китайский Чар Сиу» в смеси с маринадом «Азиатский Барбекю» (для придания легкой копченой нотки и более насыщенного колера), оставить мариноваться на 20-30 минут. На раскаленной сковороде или гриле обжарить утку с двух сторон, далее довести до готовности в пароконвектомате при температуре 160-170°C в течение 10-15 минут.

Для гарнира свежие овощи промыть, очистить и нарезать тонкой соломкой одинакового размера. Выложить слоями овощи, готовое утиное филе нарезать тонкими ломтиками, выложить в центр, отдельно подать соус и пшеничные лепешки.



### НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

Утинная грудка или окорочок п/ф охл.

Маринад "Китайский чар сиу"

Маринад "Азиатский барбекю"

#### Масса готовой утки:

Морковь

Перец болгарский

Редька дайкон

Огурец

Цуккини

#### Масса свежих овощей:

Соус "Терияки оригинальный"

Пшеничные лепешки или тортильи диаметром 10-15см

#### Выход:

БРУТТО, г

НЕТТО, г

680\*

50

50

10

10

**500**

133

100

125

100

110

100

110

100

110

100

**500**

200

200

200

200

**1000/200/200**

\* - масса зачищенной утиной грудки или зачищенного окорочка без кости





# ТАЙЛАНД

## МАРИНАД «ТАЙСКИЙЧИЛИ»

Тайцы большие фанаты гриля. Но технология приготовления мяса на углях в Таиланде отличается от привычной нам. Хорошо промаринованное и нарезанное на маленькие кусочки мясо быстро зажаривается и сразу же съедается. Практически тут же поспевают уже вторая порция, третья и т.д. Тайский уголь очень плотный, плохо разгорается, зато дает очень сильный и долгий жар. Одного небольшого куска такого угля, помещенного в специальную жаровню-гриль хватит, чтобы накормить добрую компанию.







## ШАШЛЫЧКИ САТАЙ (САТЭ)

В оригинале, «сат-тай» (анг., или «сатэ» – франц.) — индонезийское блюдо, но сейчас его можно встретить по всей Юго-Восточной Азии и даже в Европе. Оно стала частью повседневной кухни Голландии, где сатай легко можно купить в закусочных и супермаркетах. Это не удивительно, ведь Индонезия много лет была ее колонией. В Таиланде сатай выглядит как мини-шашлычки и делают его как правило из курицы, свинины и разных субпродуктов. Встречается также сатай из тофу и кальмаров. Порция состоит из 3-6 шпажек, а то и более. Сатай почти исключительно подается с острым ореховым соусом.



# ТАЙСКИЕ ШАШЛЫЧКИ САТАЙ ИЗ КУРИЦЫ С ОРЕХАМИ

## ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Бедро куриное промыть, разрезать вдоль на кусочки, нанести маринад «Тайский чили», оставить для маринования на 20-30 минут. Лук-порей разобрать на отдельные листья, промыть, для шашлычков понадобится только зеленая часть. Перебранные листья ошпарить кипятком для яркости цвета и придания эластичности. Нарезать ошпаренные листья полосками под размер кусочков куриного филе. Нанизать на шпажки кусочки маринованного мяса, сворачивая в виде рулетиков, чередуя с листьями лука-порея, посыпать сверху обжаренными и измельченными орехами, допускается посыпать орехами при подаче.

Обжарить шашлычки на гриле или сковороде с двух сторон (можно без добавления масла), довести до готовности в пароконвектомате при температуре 160°C в течение 10-15 минут.

В качестве дип-соуса при подаче рекомендуем соус «Сеульский с арахисом» ТМ Гурмикс.



НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Филе куриного бедра п/ф охл.	1220	1200
Маринад "Тайский чили"	120	120
Лук-порей	180	120*
Орехи жареные	20	20
<b>Масса п/ф:</b>		<b>1460</b>
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>

\*-масса зеленой части лука-порея



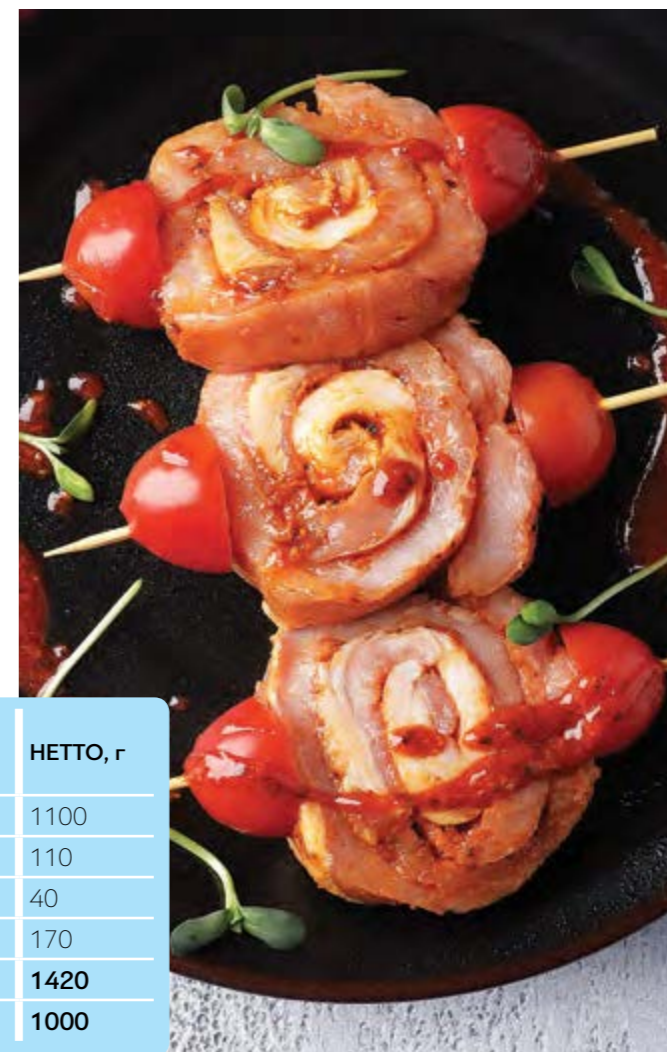

**ТАЙЛАНД**


# РУЛЕТ ИЗ КОРЕЙКИ ТАЙСКИЙ ЧИЛИ

## ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свиную корейку промыть, зачистить и разрезать по спирали, разворачивая в один большой пласт, при необходимости слегка отбить, нанести равномерно со всех сторон маринад «Тайский Чили», часть оставить для смазывания рулета. На внутренний пласт корейки посыпать измельченные жареные орехи, свернуть в виде плотного рулета, смазать сверху остатками маринада, скрепить шпажками, на края которых нанизать половинки помидор черри. Разрезать рулет на порции или жарить целиком.

Жарить в пароконвектомате при температуре 160-170°C до готовности.



НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Свинина корейка без кости п/ф охл.	1155	1100
Маринад "Тайский чили"	110	110
Орехи жареные	40	40
Помидоры черри	178	170
<b>Масса п/ф:</b>		<b>1420</b>
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>





# ЧИКЕН САТАЙ С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ

## ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Бедро куриное промыть, разрезать вдоль на 2 части, нанести маринад «Тайский чили», смешанный с кокосовым молоком и оставить для маринования на 30-40 минут. По истечении времени маринования нанизать зигзагом на шпажки кусочки маринованного мяса, формируя шашлычок сатэй, для удобства макания в соус готового шашлычка сдвинуть кусочки мяса на кончик шпажки.

Обжарить шашлычки на гриле или сковороде с двух сторон, довести до готовности в пароконвектомате при температуре 160°C в течение 10-15 минут.

Для приготовления дип-соуса прогрейте в сковороде сливки 33-35% жирности с соусом «Сеульский с арахисом» с добавлением жаренных молотых орехов.

Подавать готовые шашлычки сатэй на ошпаренных банановых листьях (для декора), посыпав жареными орехами, с подготовленными проростками маша (проростки предварительно промыть и перебрать от остатков бобов).

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Филе куриного бедра п/ф охл.	1186	1130
Маринад "Тайский чили"	110	110
Кокосовое молоко	80	80
<b>Масса п/ф:</b>		<b>1320</b>
Масло растительное	20	20
<b>Масса готовых шашлычков:</b>		<b>855</b>
Проростки маша	126	120
Орехи жареные	25	25
Соус "Сеульский с арахисом"	150	150
Сливки 33-35%	35	35
Орехи жареные (для соуса)	15	15
<b>Масса дип-соуса:</b>		<b>200</b>
<b>Выход (с соусом):</b>		<b>1000/200</b>





# КОРЕЯ

## МАРИНАД «КОРЕЙСКИЙ КАЛЬБИ»

Барбекю по-корейски – это популярный в корейской кухне способ приготовления мяса на гриле. Обычно готовят говядину, свинину или курицу. Особенность корейского барбекю в том, что жаровня на углях или плитка встроены прямо в стол. На пикниках используются портативные переносные газовые плиты.

Главная особенность корейского барбекю заключается в самом процессе. Их гриль совсем не похож на тот, что мы привыкли выставлять на дачной лужайке. Само барбекю чем-то напоминает эдакий шведский стол: всевозможные маринованные овощи, разнообразные солености, рис и, разумеется, мясо.

Самые популярные блюда на гриле в Корее это Пульгоги - тонко нарезанное маринованное говяжье филе и знаменитое блюдо Кальби – маринованные ребра.







## КАЛЬБИ

Блюдо корейской кухни, приготовленное на гриле из ребрышек говядины или свинины с использованием маринада. Для приготовления на сковороде или гриле ребра часто режутся тонкими ломтиками поперек костей. Такая разделка получила распространение у корейских поваров в Лос-Анжелесе, сами корейцы называют ее «американской». В Корее Кальби популярно на пикниках, но также его можно попробовать в специализированных ресторанах, где мясо готовится прямо на столе самими посетителями.

Кальби подается с салатом и другими листовыми овощами, в которые заворачивается мясо.

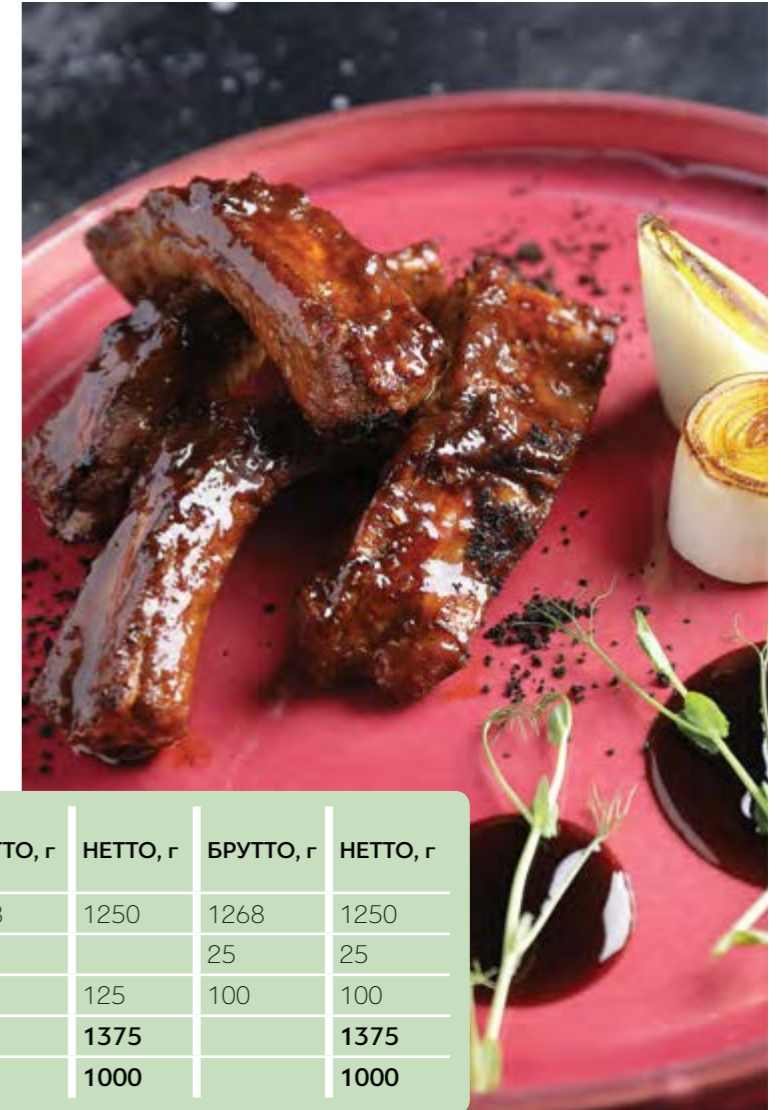


# РЕБРЫШКИ КАЛЬБИ - КОРЕЙСКОЕ БАРБЕКЮ

## ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Ребра свиные промыть, использовать целые ленты или разрезать вдоль по косточкам. Равномерно нанести маринад «Корейский кальби» или в смеси с маринадом «Азиатский барбекю» (для придания легкой копченой нотки и более насыщенного колера), оставить мариноваться на 20-30 минут.

Жарить в пароконвектомате при температуре 160-170°C в течение 15-20 минут или на гриле до готовности.



НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Ребра свиные п/ф охл.	1268	1250	1268	1250
Маринад "Азиатский барбекю"			25	25
Маринад "Корейский кальби"	125	125	100	100
<b>Масса п/ф:</b>		<b>1375</b>		<b>1375</b>
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>		<b>1000</b>





# СВИНАЯ КОРЕЙКА КАЛЬБИ ДЛЯ ГРИЛЯ

## ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свиную корейку промыть, зачистить и разрезать по спирали, разворачивая в один большой пласт, при необходимости слегка отбить, нанести равномерно со всех сторон смесь маринада «Корейский кальби» и «Азиатский барбекю», часть оставить для смазывания рулета. Лук-порей разрезать вдоль и разобрать на отдельные листья, ошпарить кипятком для более яркого цвета и эластичности. Выложить подготовленные листья на пласт корейки, свернуть в виде плотного рулета, смазать сверху остатками маринада, при необходимости скрепить шпажками или перевязать шпагатом.

Жарить в пароконвектомате при температуре 160-170°C до готовности (в течение 15-20 минут).



НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Свинина корейка без кости п/ф охл.	1208	1150
Маринад "Азиатский барбекю"	15	15
Маринад "Корейский кальби"	100	100
Лук-порей	172	150
<b>Масса п/ф:</b>		<b>1415</b>
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>





## ТТОК КАЛЬБИ КОТЛЕТКИ С ТОФУ

### ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сыр тофу нарезать мелким кубиком. Овощи промыть и очистить, нарезать также мелким кубиком, чеснок измельчить. Фарш смешать с подготовленными ингредиентами, добавить маринад «Корейский кальби» или «Японский якитори», тщательно перемешать. Сформовать котлетки весом 90 г, края обвалить в дробленом кунжуте. Для более привлекательного внешнего вида полуфабрикат сверху смазать частью маринада при помощи кисточки.

Обжарить котлетки с двух сторон на сковороде или гриле, довести до готовности в духовке при температуре 160°C в течение 10-12 минут.



НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Фарш домашний или куриный п/ф охлажденный	1070	1020
Маринад "Корейский кальби" /или "Японский якитори"	80	80
Сыр тофу	188	180
Лук репчатый	112	90
Морковь	50	40
Чеснок	18	15
Кунжут жареный	45	45
<b>Масса п/ф:</b>		<b>1480</b>
Масло растительное	20	20
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>





# ЯПОНИЯ

## МАРИНАД «ЯПОНСКИЙ ЯКИТОРИ»

Мясо и рыба на гриле для японской кухни являются таким же каноническим блюдом, как суши и рамен. Здесь жарят всё и много. В среднем житель Японии использует в год до 60 кг угля, а европеец, например, 20 кг. Именно здесь сильны традиции изготовления специального угля для барбекю. Постучите поленом о полено и звонкий звук напомнит о том, что вы используете самый дорогой уголь в мире.

Два самых популярных блюда из мяса на гриле это Якинику (переводится как «жареное мясо») и Якитори («жареная курица»).

И если Якинику это в основном привилегия ресторанов, то Якитори является хитом уличного стрит-фуда, которое каждый вечер покупают миллионы японцев, возвращаясь с работы.





## ЯКИТОРИ

Для Якитори используются любые части курицы: белое мясо, красное мясо, желудки. Традиционно курица разделяется на небольшие куски, маринуется в специальном соусе-маринаде и готовится на гриле.

В Японии шашлычки Якитори продаются повсеместно. Есть специализированные на этом блюде киоски, работающие только на вынос.

В супермаркетах его можно купить в замороженном виде в вакуумной упаковке. А в дни фестивалей или праздников десятки тележек с дымящимися шашлычками съезжаются в центр событий.



# ШАШЛЫЧКИ КУРИНЫЕ ЯКИТОРИ

## ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Бедро куриное без кожи без кости промыть, зачистить, разрезать вдоль на две части, нанести маринад «Японский якитори», оставить для маринования на 20-30 минут. Перец болгарский промыть, очистить, нарезать шашками. Нанизать куриное филе на шпажки зигзагом, формируя шашлычок якитори, можно чередовать с болгарским перцем. Обмакнуть шашлычок одной стороной в жареный кунжут.

Жарить шашлычки якитори на гриле или в пароконвектомате при 180°C в течение 10-15 минут до готовности.



НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Бедро куриное без кожи без кости п/ф охл.	1245	1186	978	932
Маринад "Японский якитори"	118	118	93	93
Перец болгарский			346	260
Кунжут жареный черный или белый	15	15	15	15
<b>Масса п/ф:</b>		<b>1320</b>		<b>1300</b>
Масло растительное	20	20	20	20
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>		<b>1000</b>





## ДЛЯ НЕГО И ДЛЯ НЕЕ АЗИАТСКИЙ БАРБЕКЮ ИЗ КРЫЛЬЕВ

### ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Крылья куриные промыть, разделить на две части, нанести на половину крыльев маринад «Японский якитори», обмакнуть в жареный кунжут; на вторую половину крыльев нанести маринад «Тайский чили», также обмакнуть в жареные дробленые орехи.

Жарить на гриле или в пароконвектомате при температуре 170°C до готовности.



НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Крылья куриные п/ф охл.	1280	1260
Маринад "Японский якитори"	60	60
Маринад "Тайский чили"	60	60
Орехи жареные	20	20
Кунжут жареный черный или белый	15	15
<b>Масса п/ф:</b>		<b>1420</b>
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>





# ЛОСОСЬ-ГРИЛЬ В СТИЛЕ «ТЕРИЯКИ»

## ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Стейк рыбы лососевых пород промыть, обсушить, при необходимости разрезать вдоль на части, нанести равномерно маринад «Японский якитори». Жарить стейк на контактном гриле или в пароконвектомате при температуре 160°C до готовности.

Приготовление пюре из зеленого горошка.

В разогретое масло добавить маринад «Сливочный с травами» и зеленый горошек, прогреть его до размягчения, снять с плиты, добавить рубленую мяту, сок лимона и блендировать до однородной массы.

При подаче стейк гарнировать с пюре из зеленого горошка и мяты, украсить жареным на гриле лаймом, стручковым перцем и зеленью мяты.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Стейк рыбы семейства лососевых п/ф охл.	1152	1135
Маринад "Японский якитори"	95	95
<b>Выход жаренного стейка:</b>		<b>1000</b>
Горошек зеленый консервированный / или свежемороженый		940*
Масло растительное	15	15
Маринад "Сливочный с травами"	35	35
Лимон	42	20
Мята свежая	22	20
<b>Выход пюре из горошка:</b>		<b>1000</b>

\*- масса консервированного горошка без рассола /или масса горошка после дефростации



# STIR FRY







# КАРРИ МАСАЛА С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ

## ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе куриное грудки или бедра бескостное промыть, разрезать на кусочки массой 40-50 г. Овощи промыть, очистить, набор овощей замороженный - дефростировать. Болгарский перец нарезать шашками, цуккини - крупным ломтиком, мини-кукурузу использовать целиком. Шпинат промыть и перебрать.

Обжарить куриное филе на раскаленном масле до готовности, добавить маринад «Индийский масала», подготовленные овощи и обжаривать 3-4 минуты. Овощи должны сохранять легкий хруст и форму, в конце приготовления ввести кокосовое молоко и тушить на умеренном огне в течение 3-5 минут (не перегревать кокосовое молоко! во избежании потери вкуса и аромата), в конце приготовления добавить шпинат, перемешать и снять с плиты.

Подавать с отварным рисом или без гарнира.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Филе куриное п/ф охл.	357	340
Маринад "Индийский масала"	77	77
Кокосовое молоко	270	270
Цуккини	282	240
Перец болгарский	126	95
Кукуруза мини	198	180
<b>Масса овощного набора: или набор овощей п/ф свежемороженый</b>		<b>515*</b>
Шпинат свежий	32	30
Масло растительное	20	20
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>

\* - масса дефростированных овощей





## РАГУ ЖЕЛТОГО МОРЯ

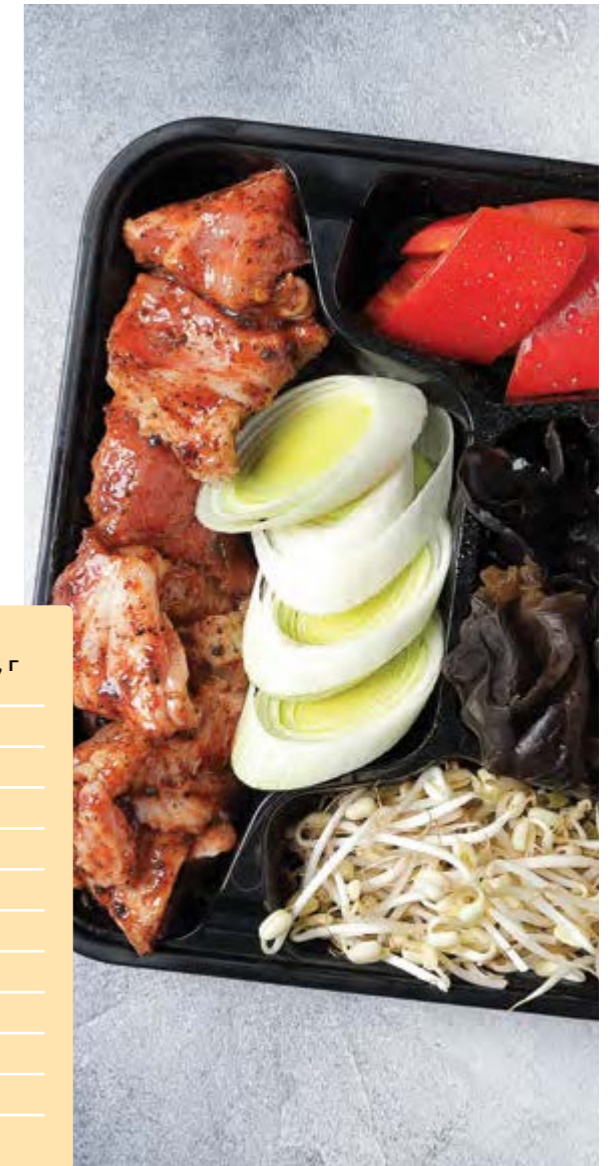
### ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сухие грибы муэр залить кипятком и оставить на 2-3 часа для восстановления, по истечении времени воду слить, грибы промыть проточной водой, удалить плодоножку и разделить грибы на более мелкие части.

Свинину мякоть промыть, нарезать тонкими ломтиками, нанести маринад «Китайский чар сиу», оставить для маринования на 20-30 минут. Овощи промыть, очистить, проростки маша перебрать, чеснок и имбирь измельчить. Болгарский перец нарезать шашками, лук-порей - кольцами.

На раскаленном масле обжарить измельченные чеснок и имбирь до появления аромата, добавить ломтики свинины, грибы, обжарить до готовности, ввести подготовленные овощи и жарить еще 5-7 минут (овощи должны сохранять легкий хруст и форму), в конце приготовления добавить проростки маша, перемешать и снять с огня.

При жарке для большей сочности можно добавить 2-3 столовые ложки бульона или легкого соевого соуса.



НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Свинина мякоть п/ф охл.	640	630
Маринад "Китайский чар сиу"	90	90
Грибы Муэр сухие		170*
Перец болгарский	192	160
Лук-порей	218	190
Проростки маша	110	100
Чеснок	12	10
Имбирь	12	10
<b>Масса п/ф:</b>		
Масло растительное	20	20
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>

\* - масса гидратированных грибов





# РИСОВАЯ ЛАПША ПО-ТАЙСКИ С ОРЕХАМИ

## ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Бедро куриное промыть, разрезать на кусочки массой 40-50 г, нанести маринад «Тайский чили», оставить для маринования на 20-30 минут. Овощи промыть, очистить. Болгарский перец нарезать шашками, цуккини - ломтиками, чеснок и имбирь измельчить. Шпинат или зелень базилика промыть и перебрать.

Рисовую лапшу залить кипятком и оставить для набухания на 5 минут, лапша должна стать эластичной, но не разваливаться, сохранять упругость. По истечении времени воду слить.

На раскаленном масле обжарить измельченные чеснок и имбирь до появления аромата, добавить кусочки куриного бедра, жарить до готовности. Ввести подготовленные овощи и обжаривать еще 3-5 минут (овощи должны сохранять легкий хруст и форму), ввести подготовленную рисовую лапшу, жарить при перемешивании 2-3 минуты, в конце приготовления добавить шпинат или листья базилика, перемешать и снять с огня. При подаче посыпать обжаренными и измельченными орехами.

Для подачи приготовить яичный блинчик, для чего яйца слегка взбить вилочкой и пожарить блинчик на смазанной маслом сковороде с двух сторон. На блинчик выложить порцию готового блюда, завернуть в виде конвертика, перевернуть, сделать надрезы в виде крестика, отогнуть края блинчика так, чтобы было видно содержимое. Яичный блинчик можно порезать соломкой и перемешать с лапшой, или выложить соломку сверху при подаче. Посыпать сверху жареными измельченными орехами. Украсить листочками жареного во фритюре базилика или шпината.

### НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Филе куриного бедра п/ф охл.	280	275
Маринад "Тайский чили"	90	90
Перец болгарский	146	110
Цуккини	222	200
Лук репчатый	78	65
Шпинат свежий или базилик зеленый	26	20
Чеснок	12	10
Имбирь	12	10
Лапша рисовая		430*
Яйцо куриное	3 шт	120
Орехи жареные	25	25
Масло растительное	20	20
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>

\* - масса гидратированной лапши





# РЕБРЫШКИ КАЛЬБИ С ОВОЩАМИ

## ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Ребра свиные промыть, зачистить и разрезать по косточкам, равномерно нанести маринад «Корейский кальби». Овощи промыть, очистить. Перец болгарский и репчатый лук нарезать шашками, морковь - ломтиками. Имбирь и чеснок мелко порубить. Грибы шиитаки сухие предварительно замочить в воде на 2-3 часа для частичной гидратации. По истечении заданного времени воду слить, грибы слегка отжать, при необходимости удалить жесткую плодоножку.

Для полуфабриката: выложить в пластиковую тару измельченный чеснок и имбирь, сверху ребрышки в маринаде, допускается посыпать жареным кунжутом, отдельными слоями выложить овощи, грибы, чередуя по цветам.

На раскаленном масле обжарить измельченные чеснок и имбирь до появления аромата, добавить маринованные ребрышки и грибы, жарить до готовности, ввести подготовленные овощи и обжаривать еще 3-5 минут (овощи должны сохранять легкий хруст и форму), в конце приготовления добавить предварительно замоченную в холодной воде на 1-2 часа лапшу, оставшуюся часть маринада, и обжаривать до полной готовности лапши. При необходимости при жарке можно добавить 2-3 столовые ложки воды и довести до ее испарения. При подаче посыпать жареным кунжутом.

### НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Ребра свиные п/ф охл.	462	440
Маринад "Корейский кальби"	60	60
Перец болгарский	226	170
Морковь	120	90
Грибы шиитаки сухие		130*
Чеснок	12	10
Имбирь	12	10
Лук репчатый	108	90
<b>Масса п/ф:</b>		<b>1000</b>
Масло растительное	25	25
Лапша бобовая ашлям-фу/ или бататная/ или фунчоза		650**
Маринад "Корейский кальби"	30	30
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>

\* - масса частично гидратированных грибов шиитаки

\*\* - масса гидратированной лапши





# УДОН С КРЕВЕТКАМИ ТЕРИЯКИ

## ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Лапшу пшеничную Удон отварить до состояния «аль-денте», воду слить. Перед жаркой лапшу ополоснуть холодной водой во избежании слипания. Овощи промыть, очистить, нарезать соломкой. Креветки дефростировать, промыть, при необходимости очистить и удалить кишечную вену.

На раскаленном масле обжарить чеснок и имбирь до появления аромата, добавить креветки, жарить до готовности, добавить овощи и обжаривать еще 1-2 минуты, ввести маринад и соевый соус, отварную лапшу, жарить при тщательном перемешивании. В конце приготовления добавить шпинат, перемешать, убрать с огня. Готовое блюдо посыпать жареным кунжутом.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Лапша пшеничная Удон		550*
Перец болгарский	113	85
Сельдерей стебель	47	40
Лук репчатый	48	40
Креветки тигровые с/мороженные		320**
Чеснок	12	10
Имбирь	12	10
Шпинат свежий	28	25
Маринад "Японский якитори"	80	80
Соевый соус	20	20
Кунжут жареный	10	10
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>

\*- масса отварной лапши

\*\* - масса дефростированных очищенных креветок





## ЧИКЕН ТАНДУРИ С РИСОМ

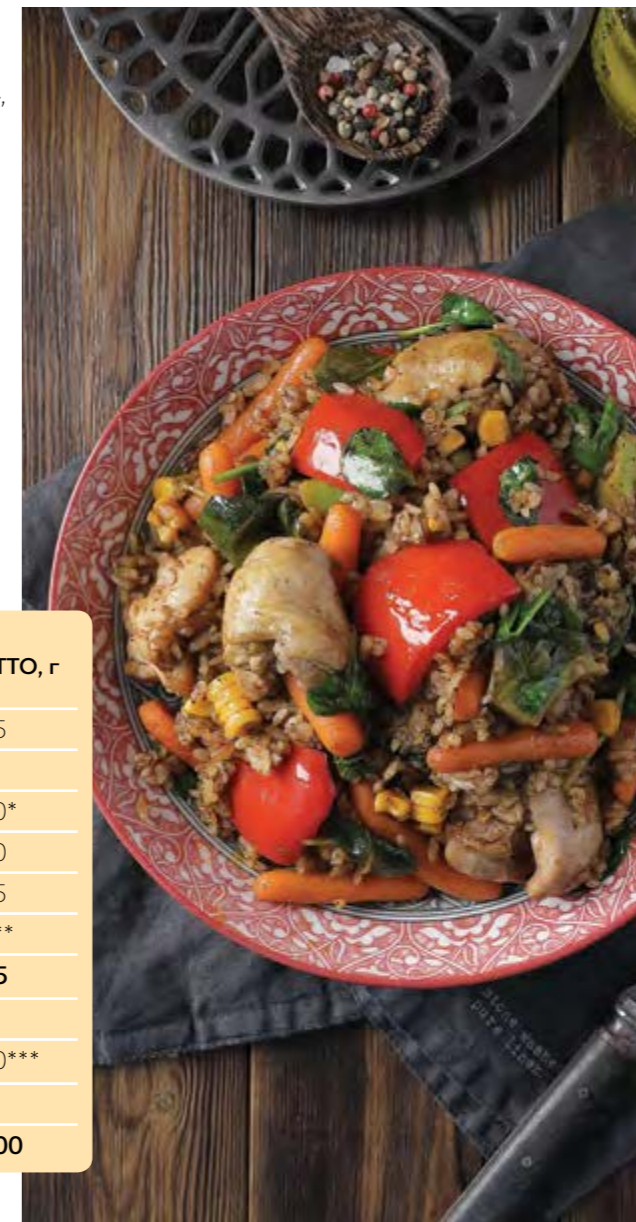
### ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Бедро куриное с кожей без кости промыть, разрезать на кусочки массой 40-50 г, нанести маринад «Индийский масала», оставить для маринования на 20-30 минут. Овощи промыть, очистить, брокколи дефростировать. Болгарский перец нарезать шашками, морковь - ломтиками, мини-морковь использовать целиком. С початков кукурузы срезать слоем по кругу зерна, нарезать шашками. Шпинат промыть и перебрать.

Рис отварить согласно рекомендациям производителя в рассыпчатом виде.

Обжарить куриные бедрышки на раскаленном масле до готовности, добавить подготовленные овощи и обжаривать до полуготовности (овощи должны сохранять легкий хруст и форму), в конце приготовления ввести отварной рис, жарить при тщательном перемешивании еще 3-5 минут, в конце приготовления добавить шпинат, перемешать и снять с огня.

Для полуфабриката: выложить в пластиковую тару слоями бедрышки в маринаде, отдельными слоями овощи, чередуя по цветам. В рекомендациях к способу приготовления на этикетке указать: добавить при жарке отварной рис и по желанию свежий шпинат.



НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Бедро куриное с кожей без кости п/ф охл.	362	345
Маринад "Индийский масала"	70	70
Брокколи с/мороженая	145	130*
Перец болгарский	144	120
Морковь или мини-морковь	140	115
Кукуруза в початках вареная	170	75**
<b>Масса п/ф:</b>		<b>855</b>
Масло растительное	20	20
Рис		320***
Шпинат свежий	25	25
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>

\*- масса дефростированной брокколи  
 \*\*- масса зерен кукурузы без сердцевин  
 \*\*\*- масса отварного рассыпчатого риса





# СОБА ЖАРЕНАЯ С КИТАЙСКИМИ СПЕЦИЯМИ БОУЛ ЧАР СИУ

## ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Лапшу гречневую собу отварить до состояния «аль-денте», воду слить. Перед жаркой лапшу ополоснуть холодной водой во избежание слипания. Овощи промыть, очистить, нарезать шашками или ромбиками. Имбирь и чеснок мелко порубить. Грибы шиитаки предварительно замочить в холодной воде для гидратации на 3-4 часа, затем слить воду, удалить у грибов жесткую плодоножку, разрезать грибы пополам. Свинину мякоть промыть, нарезать тонким ломтиком.

На раскаленном масле обжарить чеснок и имбирь до появления аромата, добавить свинину и грибы, половину 1/3 маринада «Китайский чар сиу» жарить до готовности. Отдельно обжарить овощи в течение 3-5 минут, они должны сохранять легкий хруст и форму. Готовую лапшу соба обжарить с добавлением оставшейся части маринада и соевого соуса при постоянном помешивании в течение 3-5 минут. При подаче выложить ингредиенты слоями в виде боула, сочетая по цветам.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Лапша гречневая соба		550*
Перец болгарский	146	110
Стручковый горошек/ или стручковая фасоль с/м или брокколи с/мор	105/110/110	100/100**/100**
Лук репчатый	83	70
Свинина мякоть п/ф охл.	294	280
Чеснок	12	10
Имбирь	12	10
Грибы шиитаки		70***
Маринад "Китайский чар сиу"	80	80
Соевый соус	20	20
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>

\*- масса отварной лапши

\*\* - масса дефростированных овощей

\*\*\* - масса гидратированных грибов шиитаки





## КУРИЦА ПО-ТАЙСКИ С АНАНАСАМИ STIR-FRY

### ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Бедро куриное промыть, разрезать на кусочки массой 40-50 г, нанести маринад «Тайский чили», оставить для маринования на 20-30 минут. Овощи промыть, очистить, проростки перебрать. Болгарский перец нарезать шашками, ананас - ломтиками, чеснок и имбирь измельчить. Шпинат или зелень базилика промыть и перебрать.

На раскаленном масле обжарить измельченный чеснок и имбирь до появления аромата, добавить кусочки куриного бедра, жарить до готовности, ввести подготовленные овощи и обжаривать еще 3-5 минут (овощи должны сохранять легкий хруст и форму), в конце приготовления добавить шпинат или листья базилика, перемешать и убрать с плиты. При подаче посыпать обжаренным и измельченными орехами.

Для полуфабриката: выложить в пластиковую тару слоями кусочки бедра в маринаде, допускается посыпать измельченными жареными орехами, отдельными слоями овощи, чередуя по цветам.



НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Филе куриного бедра п/ф охл.	620	610
Маринад "Тайский чили"	90	90
Перец болгарский	237	190
Проростки маша	110	100
Ананас консервированный		280*
Шпинат свежий или базилик зеленый	42	40
Чеснок	12	10
Имбирь	12	10
Орехи жареные	25	25
<b>Масса п/ф:</b>		
Масло растительное	20	20
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>

\*- масса ананасов без сиропа





# КАЛЬБИ ЧИМ СО СТЕКЛЯННОЙ ЛАПШОЙ

## ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Бататную лапшу залить холодной водой и оставить для набухания в течение 2-3 часов. Затем слить воду. Сыр тофу нарезать брусочками и обжарить во фритюре или на раскаленном масле до золотистой корочки и выложить на бумажное полотенце для удаления излишков масла.

Все овощи промыть и очистить, перец болгарский нарезать шашками, стручковый горошек - ломтиками. Грибы вешенки промыть и зачистить, разделить руками на более мелкие части по волокнам. Говядину мякоть промыть, зачистить и нарезать тонкими ломтиками. На раскаленном масле обжарить говядину до выделения сока, добавить овощи и грибы, маринад «Корейский кальби», жарить в течение 3-5 минут (овощи должны сохранять форму и легкий хруст). Добавить подготовленную бататную лапшу и довести ее до полной готовности, при необходимости при жарке добавить 1-2 ложки воды или бульона. Приготовить яичный блинчик, для чего яйцо слегка взбить, и поджарить на сковороде с двух сторон тонкий блинчик. Свернуть в виде рулетика и нарезать тонкой соломкой.

При подаче выложить на готовое блюдо жареный сыр тофу, соломку из яичного блинчика, посыпать жареным кунжутом.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Лапша бататная сухая		450*
Сыр соевый тофу	150	150
Масло растительное	20	20
<b>Масса жареного тофу:</b>		<b>130</b>
Маринад "Корейский кальби"	80	80
Грибы вешенки	95	85
Перец болгарский	146	110
Стручковый горошек /или стручковая фасоль	100	75
Говядина мякоть п/ф охл.	294	280
Масло растительное	20	20
Яйцо	2 шт	80
Кунжут жареный	10	10
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>

\* - масса гидратированной бататной лапши





# ЧИКЕН ТЕРИЯКИ

## ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Бедро куриное без кожи без кости промыть, разрезать на кусочки массой 40-50 г, нанести маринад «Японский якитори», оставить для маринования на 20-30 минут. Овощи промыть, очистить. Цукини и кабачок нарезать ломтиком, лук - шашками, грибы - дольками. С початков кукурузы срезать слоем по кругу зерна, нарезать пластики на шашки. Шпинат промыть и перебрать.

Обжарить на раскаленном масле измельченный чеснок и имбирь до появления аромата, добавить куриные бедрашки и обжарить до готовности, затем добавить подготовленные грибы и овощи и обжаривать в течение 3-5 минут (овощи должны сохранять легкий хруст и форму), в конце приготовления ввести шпинат, перемешать и снять с огня. При подаче посыпать жареным кунжутом.

Для полуфабриката: выложить в пластиковую тару слоями бедрашки в маринаде, отдельными слоями овощи, грибы, шпинат, чередуя по цветам.

Посыпать жареным кунжутом.



НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Бедро куриное без кожи без кости п/ф охл.	606	570
Маринад "Японский якитори"	90	90
Кабачок или цукини	275	220
Лук репчатый	165	130
Грибы шампиньоны или вешенки	120	110
Кукуруза вареная в початках	427	190*
Чеснок	12	10
Имбирь	12	10
Шпинат свежий	46	40
Кунжут жареный черный или белый	15	15
<b>Масса п/ф:</b>		<b>1370</b>
Масло растительное	20	20
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>

\*- масса зерен кукурузы без сердцевины



ЗАМЕТКИ