

СОУСЫ «АЗИЯ В ТВОЁМ ВКУСЕ»



КОРЕЙСКИЕ ЗАПРАВКИ «ОЧЕНЬ»



СОУСЫ ДЛЯ ОБЖАРКИ «ВОТ ТАК ВОК»



СОУСЫ «МАКИМАНА»



МАЙОНЕЗЫ «ЛУ-КА»



маринады «мамаринадо»



СОДЕРЖАНИЕ



майонезы «лу-ка»

Гартар из сельди	5
Салат «Башенка»	6
Оливье со шпротами заливной	7
Овощной пирог	8
Мусс «под шубой»	9
Сырные крокеты	10
Солёное сырное печенье с маслинами	11
Салат с говядиной и инжиром	12
Креветка «гуакамоле»	13
Капустный пирог	14

МАРИНАДЫ «МАМАРИНАДО»

Террин из куриного филе с овощами	15
Лангет с грибами	16
Суп «Том Ям Кунг»	17
Кальбитхан	18
Оссобуко с черносливом	19
Стейк-миньон в гранатовом соусе	20

Баранина с баклажанами и виноградом	21
Курица в луковом карри	22
«Морской каменный волк»	23
Чечевичный суп с копчёностями	24
Чахохбили	25
Перепел, запечённый на яблоках	
СОУСЫ «МАКИМАНА»	
Мясной салат с фунчозой	27
Салат из карамельной тыквы и печени	28
Тёплый салат с мясом и овощами	29
Свинина тушёная	30
Салат «Токио»	31
Лапша с грибами и беконом	32
Салат с цыплёнком гриль	33
Куриные стрипсы с имбирным соусом	34
Утка по-китайски	35
Паровой бургер	36
СОУСЫ «АЗИЯ В ТВОЁМ ВКУСЕ»	
Салат с чуккой и морепродуктами	37
Кальмар в кляре	

СОДЕРЖАНИЕ

Крылышки в беконе	39
Салат «Пико» с томатами и авокадо	40
Роллы «Филадельфия»	41
Сашими из свёклы	42
Сэндвич с курицей	43
Куриный паштет с черносливом	44

КОРЕЙСКИЕ ЗАПРАВКИ «ОЧЕНЬ»

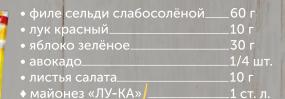
Салат с фунчозой по-корейски
Салат из фунчозы и морепродуктов
Салат из моркови по-корейски
Салат из моркови по-корейски с рыб
Салат из спаржи
Салат со спаржей и грибами
Салат из огурцов по-корейски
Огурцы со свининой по-корейски
Салат «Чап Ча»
Капустный салат с курицей

СОУСЫ ДЛЯ ОБЖАРКИ «ВОТ ТАК ВОК»

Морепродукты с овощами				
			Острая лазанья	60
			Говядина в воке по-азиатски	61
			Лапша с жареным сыром	62
			Лапша с мясом, брокколи и овощами	63
Курица, тушённая с овощами	64			
ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ АССОРТИМЕНТ ПРОДУКЦИИ И ОПИСАНИЕ ЕЁ				
Майонезы «ЛУ-КА»	67			
Маринады «Мамаринадо»	69			
Соусы «Макимана»	71			
Соусы «Азия в твоём вкусе»	73			
Корейские заправки «Очень»	75			
Соусы для обжарки «Вот Так Вок»	77			
ЗАМЕТКИ	79			







СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Филе сельди, очищенное авокадо, зелёное яблоко нарезать кубиками, а красный лук мелко нарубить.
- 2. Мелко нарвать салат, смешать его с остальными ингредиентами, добавить майонез «ЛУ-КА».
- 3. Выложить на тарелку, украсив зеленью.

*Чтобы авокадо и яблоко не потемнели, можно сбрызнуть их

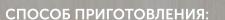






НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

	• помидор	30 г
8	• огурец маринованный	20 г
7	• картофель	30 г
	• яйцо	1 шт.
	• лук красный	20 г
	• филе куриное	70 г
	♦ майонез «ЛУ-КА»	30 г
	• лук красный • филе куриное	20 г 70 г



- 1. Картофель натереть на корейской тёрке или нарезать тонкой соломкой, хорошо промыть водой, обсушить
- 2. Жарить в большом количестве масла (во фритюре) до золотистого цвета, затем выложить на салфетку.
- 3. Куриное филе посолить, поперчить, сбрызнуть маслом и жарить на сковороде или гриле до готовно-
- 4. Нарезать все ингредиенты ломтиками и выложить на тарелку слоями, промазывая каждый майонезом «ЛУ-КА».













ОЛИВЬЕ СО ШПРОТАМИ ЗАЛИВНОЙ (1 порция) ОВОЩНОЙ ПИРОГ (1 порция)

нам понадобится:

морковь 30 г картофель 30 г горошек зелёный 30 г шпроты 30 г желатин 5 г

*Чтобы желатин не собирался в комочки, вливайте его в майонез осторожно, частями и тонкой струйкой.

◆ майонез «ЛУ-КА Домашний» _2 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Картофель и морковь нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде до готовности.

2. Желатин замочить в холодной воде, дать набухнуть. Затем слить воду и немного нагреть желатин до полного растворения. Смешать его с майонезом «ЛУ-КА Домашний», взбить венчиком или миксером.

3. Шпроты промокнуть бумажным полотенцем, разрезать каждую на 3–4 части. Зелёный горошек бланшировать (опустить в кипящую воду на 1 минуту).

4. Глубокую формочку выстелить пищевой плёнкой, выложить перемешанные овощи и шпроты, залить майонезом с желатином. Накрыть пищевой плёнкой и убрать в холодильник на час.

5. Подавать салат на тарелке, перевернув формочку и убрав плёнку.

нам понадобится:



кабачок	50 г
морковь	50 г
перец сладкий	50 г
картофель	50 г
сыр	20 г
• майонез «ЛУ-КА Домашний	i» _50 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Картофель и морковь нарезать тонкими кружочками, варить в подсоленной воде в течение 3—5 минут.

2. Кабачок и перец нарезать тонкими пластиками.

3. На фольгу или в форму для запекания выложить овощи слоями, каждый промазывать майонезом «ЛУ-КА Домашний», подсолив и поперчив.

4. Сверху посыпать тёртым сыром и запекать в духовом шкафу в течение 15–20 минут при температуре 180°С. Выложить на тарелку и украсить зеленью.

*Чтобы картофель не разваливался при варке, предварительно хорошо промойте его и режьте вместе с кожурой.





МУСС «ПОД ШУБОЙ» (1 порция)

нам понадобится:



•	свёкла	_50 г
•	морковь	_50 г
•	картофель	_50 г
•	сельдь слабосолёная	_100 г
•	лук красный	_20 г
÷	майонез «ЛУ-КА Провансаль»	3 ст. л

*Чтобы муссы получились однородными, нужно протереть их через мелкое сито.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Овощи промыть, сбрызнуть маслом, подсолить, обернуть фольгой и запекать в духовом шкафу при температуре 180°С: картофель — 25–30 минут, морковь — 35–40 минут, свёклу — 50–60 минут.

2. Овощи развернуть, дать остыть, очистить и нарезать небольшими кусочками.

3. Картофель протереть через сито и смешать с 1 ст. л. майонеза «ЛУ-КА Провансаль».

4. Отдельно измельчить в блендере морковь с 1 ст. л. майонеза «ЛУ-КА Провансаль» и свёклу с 1 ст. л. майонеза «ЛУ-КА Провансаль».

5. Красный лук нарезать кольцами, замариновать в уксусе, сахаре, соли и рубленом укропе.

6. Сельдь нарезать кусочками, выложить на тарелку, рядом поместить овощные муссы и маринованный лук.



СЫРНЫЕ КРОКЕТЫ (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:



	сыр	_150 г
	маслины	_5 шт.
	яйцо	_1 шт.
1	мука	_1 ст. л.
	орех грецкий	_1 ч. л.
	сухари панировочные	_70 г
ì	майонез «ЛУ-КА Провансаль»	1 ст. л.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- **1.** Сыр натереть на мелкой тёрке, орехи измельчить, смешать с половиной взбитого яйца, мукой и майонезом «ЛУ-КА Провансаль».
- 2. Каждую маслину разделить на 2 части, обернуть сырной массой, скатать шариками и обвалять в муке. Получившиеся крокеты поочередно обмакнуть во взбитое яйцо, панировать сухарями и повторить процедуру, чтобы получилось 2 слоя.
- **3.** Пожарить крокеты в большом количестве масла (во фритюре) до золотистого цвета, выложить на бумажное полотенце.

*Для приготовления крокетов выбирайте твёрдый сыр: он не растечётся во время жарки.



СОЛЁНОЕ СЫРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛИНАМИ (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

• сыр	100 г
яйцо	1 шт.
• маслины	2 ст. л.
базилик	3–4 листа

♦ майонез «ЛУ-КА Оливковый» _1 ст. л. вый коврик для запекания.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Сыр натереть на мелкой тёрке, маслины и базилик измельчить, смешать со взбитым яйцом, мукой и майонезом «ЛУ-КА Оливковый», чтобы получилось эластичное тесто.

2. Раскатать его в тонкий пласт, нарезать на неболь-_шепотка шие ромбики, выложить на пергамент или силиконо-

> 3. Посыпать каждое печенье крупной солью и выпекать в раскалённом до 180°C духовом шкафу в течение 15-20 минут.

*Печенье перед выпеканием можно посыпать также смесью

САЛАТ С ГОВЯДИНОЙ И ИНЖИРОМ (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:



• огурец маринованный	_20 г
• инжир	_20 г
• яблоко	_30 г
• лук красный	_20 г
• салат листовой	_30 г
• говядина	_100 r
• майонез «ЛУ-КА Оливковый»	2 ст



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Говядину порезать тонкими пластиками, поперчить и обжарить на растительном масле до румяной корочки.

2. Лук нарезать полукольцами, инжир — тонкими ломтиками, яблоки и маринованный огурец — кусочка-

3. Смешать все ингредиенты с майонезом «ЛУ-КА Оливковый».

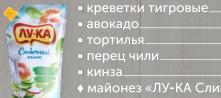
*Чтобы мясо было мягче, перед жаркой можно обвалять говядину в чуть жидкой смеси крахмала и воды и дать постоять





КРЕВЕТКА «ГУАКАМОЛЕ» (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:



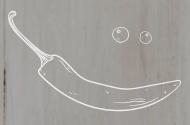
• авокадо____ _¹/2 ШТ. _¹/4 ШТ. _5г • перец чили____

_5 шт.

 кинза____ _веточка

♦ майонез «ЛУ-КА Сливочный» 2 ст. л.





СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Креветок очистить от панциря, надрезать по спине, обжаривать на сковороде в течение 2–3 минут.
- 2. Авокадо очистить, измельчить в блендере с майонезом «ЛУ-КА Сливочный» в однородную массу, посолить, поперчить.
- 3. Тортилью нарезать треугольниками и обжарить на сковороде или запекать в духовом шкафу при температуре 180°C в течение 3-5 минут.
- 4. На треугольники выложить мусс из авокадо, креветок и украсить перцем чили и кинзой.

*Покупая авокадо, выбирайте зелёные плоды с блестящей



КАПУСТНЫЙ ПИРОГ (1 порция)

нам понадобится:



• капуста	_100 г
• мука	_100 г
• яйцо	_1 шт.
• филе куриное	_100 г
• майонез «ЛУ-КА Сливочный»	3 ст. л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Муку просеять, вбить $\frac{1}{2}$ яйца, добавить 1 ст. л. майонеза «ЛУ-КА Сливочный», воду, посолить и вымесить эластичное тесто.
- 2. Капусту порезать соломкой, обжаривать на сковороде на подсолнечном масле в течение 7–10 минут, затем добавить нарезанную соломкой курицу и готовить ещё 5 минут. Смешать капусту с 2 ст. л. майонеза «ЛУ-КА Сливочный».
- 3. Тесто раскатать скалкой в тонкий прямоугольный пласт, выложить начинку и придать изделию ровную форму, хорошо скрепляя края.
- 4. Сделать сверху надрезы, смазать пирог взбитым яйцом и выпекать в духовом шкафу при температуре 180°С в течение 20-25 минут.

МАРИНАДЫ «МАМАРИНАДО»





• филе куриное	_150 г
• сливки	_20 мл
• кукуруза консервированная_	_1 ст. л.
• перец сладкий	_¹/2 шт.
• морковь	_¹/2 шт.
• бекон	_40 г
♦ маринад «Мамаринадо	
Чесночный с травами»/	_1 ст. л.

*Удобнее всего готовить террин в специальной железной форме.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Куриное филе нарезать мелкими кусочками, смешать с маринадом «Мамаринадо Чесночный с травами», сливками и измельчить в блендере.
- 2. Перец и морковь нарезать брусочками и варить в течение 5 минут в подсоленной воде.
- **3.** На пищевую плёнку плотно выложить нарезанный ломтиками бекон, на бекон полученную куриную массу, на курицу отваренные овощи и зёрна кукурузы.
- **4.** Свернуть всё плотным рулетом, хорошо скрепить края, обернуть 10–15 слоями пищевой плёнки.
- **5.** Варить в воде или на пару в течение 40-50 минут.
- **6.** Достать, охладить, затем снять плёнку и нарезать кусочками.



ЛАНГЕТ С ГРИБАМИ (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

• корейка свиная	200 г
• шампиньоны	5–6 шт.
• лук репчатый	1/ ₂ шт.
• СЛИВКИ	40 г
♦ маринад «Мамаринадо	THE REPORT OF THE PARTY OF THE
Чесночный с травами»	3 ст. л.





СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Свиную корейку на кости смазать 2 ст. л. маринада «Мамаринадо Чесночный с травами» и оставить на 1–2 часа в холодильнике.
- 2. Шампиньоны и лук порезать, жарить на растительном масле 5 минут, залить сливками и 1 ст. л. маринада «Мамаринадо Чесночный с травами», тушить пару минут.
- **3.** Свинину жарить на сковороде или гриле по 8–10 минут с каждой стороны, затем дать полежать мясу 3–4 минуты.
- **4.** Полить свинину грибами в сливках и украсить зеленью.

*Мясо с косточкой готовится дольше, чем мясо без кости.



• морепродукты_ _150 г _250 мл • вода_____ _30 г • стеклянная лапша_ • лемонграсс_ **_1** палочка • грибы эноки_ _20 г _3 шт. • шампиньоны_

- _2 ст. л. • кокосовое молоко_ • лайм или лимон_ **1** долька
- ♦ маринад «Мамаринадо Острый с овощами»
- перец чили

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Морепродукты очистить, на очистках в течение 15-20 минут варить бульон, затем процедить его. Шампиньоны нарезать ломтиками и обжарить.
- 2. В бульон добавить маринад «Мамаринадо Острый с овощами», стеклянную лапшу (фунчозу), нарезанную палочку лемонграсса, грибы, морепродукты и кокосовое молоко.
- 3. Варить суп в течение 3-5 минут, в конце добавить сок лайма.
- 1–2 ст. л. 4. Подавать на стол, украсив перцем чили и кинзой.

*Лемонграсс не употребляют в пищу, его задача – придать блюду приятный привкус и аромат. Поэтому удобнее всего нарезанное растение завязать в марлю, а затем положить в кастрюлю с бульоном.



НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

• рёбра говяжьи	200 г
• яйца перепелиные	3 шт.
• яйцо куриное	1⁄2 шт.
• сои ростки	30 г
• лук репчатый	30 г
• мука рисовая	50 г
• помидоры черри	3 шт.
• caxap	1 ст. л.
♦ маринад «Мамаринадо	
OCTOLIĂ C OROLUZIAMAN	1_2 CT

- кинза
- *Многие традиционные блюда корейской кухни – остро-сладкие. Добавьте сахар на свой вкус.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Залить говяжьи рёбра 1 л воды и варить не менее часа при медленном кипении: должно получиться примерно 250-300 мл бульона.
- 2. Перепелиные яйца варить в подсоленной воде 5 минут после закипания, затем очистить.
- 3. Рисовую муку смешать с половиной куриного яйца, солью и небольшим количеством воды. Чтобы приготовить галушки, ложками аккуратно выложить рисовое тесто в чуть кипящий бульон.
- 4. Добавить очищенные перепелиные яйца, ростки сои, нарезанный кубиками лук, половинки помидоров черри, маринад «Мамаринадо Острый с овощами» и варить еще 5 минут.
- 5. Выложить готовое рагу в тарелку, добавить отваренные рёбрышки и украсить кинзой.







• лук репчатый___ 1 шт.

• чернослив___ _¹/2 ШТ.

• яблоко зелёное_____ • сок яблочный____ 0.5 л

• зёрна граната_____ _1 горсть

4 ст. л.

♦ маринад «Мамаринадо Шашлык по-кавказски» СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

• стейк из говядины на кости 250 г 1. Стейк поперчить и обжаривать по 3-5 минут с каждой стороны.

2. Лук и яблоко крупно нарезать, чернослив промыть.

3. В сотейник выложить обжаренный стейк, лук, яблоко, чернослив, залить яблочным соком и маринадом «Мамаринадо Шашлык по-кавказски».

4. Довести оссобуко до кипения и на медленном огне томить в течение 2-3 часов, при необходимости подливая воду.

5. Подавать на стол, украсив зёрнами граната.

*Чтобы стейк приготовился равномерно, он должен быть полностью погружён в жидкость при тушении.



СТЕЙК-МИНЬОН В ГРАНАТОВОМ СОУСЕ (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:



- вырезка говяжья____ _220 г • бекон_ 30 г _50 мл • сок граната_____ • зёрна граната____ _1 горсть • салат из свежих овощей_ _100 г
- ◆ маринад «Мамаринадо Шашлык по-кавказски» _2 ст. л.

*Степени прожарки мяса

Rare, или мясо с кровью (красноватое, с кровью) кусок 3 см толщиной жарить по 2-3 минуты с каждой стороны на среднем огне, затем оставить на 5-6 минут на тарелке.

Medium, или мясо средней прожарки (розовое, без крови) — кусок 3 см толщиной жарить по 4-5 минут с каждой стороны на среднем огне, затем оставить на 4-5 минут на тарелке.

Well-done, или мясо полной прожарки (серое, без крови) — кусок 3 см толшиной жарить по 6-7 минут с каждой стороны на среднем огне, затем оставить на 2-3 минуты на тарелке.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Мясо нарезать поперёк волокон медальонами 2,5-3 см толщиной, добавить маринад «Мамаринадо Шашлык по-кавказски», оставить на 30-40 минут.
- 2. Каждый кусочек говядины обернуть тонким ломтиком бекона, надеть на шпажку и жарить на сковороде или гриле в течение 2-3 минут с каждой стороны.
- 3. Переворачивая мясо, довести его до нужной степени
- 4. Снять говядину со сковороды и оставить на 3 минуты, чтобы разошлись соки.
- 5. Тем временем в сковороду добавить гранатовый сок, зёрна граната и немного маринада «Мамаринадо Шашлык по-кавказски», прогреть и выложить к мясу и овощному салату.

20











• спинка баранья	300 г
• виноград	30 г
• баклажан	<u>1</u> /2 ШТ.
• вино красное	20 мл

◆ маринад «Мамаринадо Пряный с имбирём» / __

__3 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Баранью спинку разрезать по хребту до рёбер и отделить от позвоночника с обеих сторон. Смазать мясо маринадом «Мамаринадо Пряный с имбирём» и оставить на 1–2 часа.
- 2. Баклажаны нарезать пластиками, обжарить на сковороде, добавить виноградинки, разрезанные пополам, немного красного вина и 1 ч. л. маринада «Мамаринадо Пряный с имбирём». Тушить 3 минуты.
- **3.** Баранину жарить на гриле или сковороде с каждой стороны по 3–4 минуты, затем положить на противень и запекать в духовом шкафу ещё 5–7 минут при температуре 180°C.

*В блюда из баранины хорошо добавлять пряные травы, которые скрывают специфический, ярко выраженный аромат бараньего жира.



нам понадобится:



Пряный с имбирём» / _____2 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Куриный окорочок нарубить на кусочки среднего размера, обжарить на сковороде до золотистого цвета. 2. Лук измельчить в блендере, добавить подсолнечного масла, обжарить до полуготовности.
- **3.** К луку добавить курицу, маринад «Мамаринадо Пряный с имбирём», ½ стакана воды и кокосовое молоко, тушить в течение 25–30 минут, периодически помешивая и при необходимости добавляя воду.
- **4.** Выложить курицу в тарелку, украсить половинками помидоров черри и листьями мяты.

*Поскольку блюдо насыщено специями, подавать его желательно с отварным рисом. Чтобы он получился рассыпчатым, варите рис как лапшу, опуская в кипящую воду.







«МОРСКОЙ КАМЕННЫЙ ВОЛК» (сибас в соляной корке) (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

Перечный с зеленью»

9	• сибас	250 г
	• соль морская	0,5 кг
A 100	• белок яичный	2 шт.
1100	• лимон	2 дольки
Durago	♦ маринал «Мамаринало	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Рыбу очистить от чешуи, удалить внутренности, хорошо промыть. Изнутри надрезать по хребту и смазать маринадом «Мамаринадо Перечный с зеленью». Оставить на 15-20 минут.
- 2. Яичный белок взбить миксером до образования густой устойчивой пены, смешать с солью, часть выложить на пергамент, затем выложить рыбу и сверху добавить ещё один слой белка с солью.
- 3. Запекать в духовом шкафу при температуре 180°C в течение 30-35 минут.
- 4. Сбить с рыбы получившуюся корку. Подавать сибас с долькой лимона.

*Щепотка соли значительно ускоряет процесс взбивания



МЕЧЕВИЧНЫЙ СУП С КОПЧЁНОСТЯМИ (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

• чечевица_



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Лук, бекон и копчёности нарезать кусочками средней величины, обжаривать на сковороде в течение 3-4 минут.
- 2. Бульон разогреть, добавить чечевицу и нарезанный кубиками картофель, варить 5 минут.
- 3. Добавить обжаренные копчёности и маринад «Мамаринадо Перечный с зеленью», варить еще 10–15 минут, до готовности картофеля и чечевицы.
- _1–2 ст. л. 4. Налить суп в тарелку и украсить зеленью.

*Заранее приготовленный бульон можно налить в бутылку и заморозить, однако употребить его желательно в течение двух







• бёдра куриные	200 г
• лук репчатый	<u>¹</u> /₂ шт.
	THE RESERVE THE PERSON NAMED IN

- _¹/₂ шт. перец сладкий_
- паста томатная_ _1 ст. л.
- ♦ маринад «Мамаринадо Для курицы гриль»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Куриные бёдра нарубить крупными кусочками и обжарить на сковороде.
- 2. Овощи крупно нарезать, добавить к курице, ввести маринад «Мамаринадо Для курицы гриль», томатную пасту и ½ стакана воды. Тушить в течение 30-40 минут, при необходимости добавляя воду.
- _2 ст. л. **3.** Подавать чахохбили на стол, украсив рубленой зеленью.

*Если вы хотите сделать вкус блюда богаче, добавьте свежий чернослив.



нам понадобится:

- перепел_ 1 шт. • яблоко зелёное_ 1 шт. _50 мл • сок яблочный_
- _10 г • орех грецкий_
- ♦ маринад «Мамаринадо Для курицы гриль» _2 ст. л.

*Филе перепела после раскрытия лучше немного надрезать изнутри, чтобы ингредиенты блюда приготовились в одно время.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Перепела раскрыть, разрезав по грудине, смазать маринадом «Мамаринадо Для курицы гриль» и оставить на 15 минут.
- 2. Часть яблока нарезать пластиками. Выложить их на фольгу или в форму для запекания тонким слоем.
- 3. Сверху положить мясо перепела и запекать в духовом шкафу при температуре 180°C в течение 15-20 минут.
- 4. Для приготовления соуса обжарить на сковороде вторую часть яблока, нарезанного кубиками, и измельчённые грецкие орехи. Затем добавить ½ ст. л. маринада «Мамаринадо Для курицы гриль», яблочный сок и тушить 3-5 минут.
- 5. Перепела вместе с яблоками выложить на тарелку, полить соусом.









МЯСНОЙ САЛАТ С ФУНЧОЗОЙ (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:



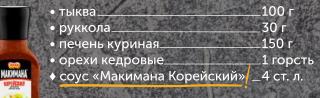
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- **1.** Куриное филе нарезать тонкими ломтиками, креветок очистить и разрезать пополам в длину.
- **2.** Обжаривать курицу и креветок на сковороде с подсолнечным маслом в течение 3–5 минут.
- **3.** Фунчозу залить кипятком на 3–5 минут, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой.
- 4. Овощи нарезать тонкой соломкой, смешать с курицей, креветками, фунчозой, листьями салата и соусом «Макимана Корейский».

*Если вы хотите, чтобы блюдо получилось диетическим и легким, креветок и курицу можно не обжаривать, а отварить в подсоленной воде (3–5 минут).

САЛАТ ИЗ КАРАМЕЛЬНОЙ ТЫКВЫ И ПЕЧЕНИ (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Тыкву очистить, нарезать кубиками среднего размера и запекать в духовом шкафу при температуре 180°C в течение 15–20 минут.
- 1 горсть 2. Печень зачистить, разделить на небольшие кусочки и 6 ст. л. обжаривать на сковороде 10—12 минут.
 - **3.** Добавить половину (2 ст. л.) соуса «Макимана Корейский» и, помешивая, обжаривать ещё пару минут. Остулить
 - **4.** Смешать рукколу, тыкву и печень со второй частью соуса «Макимана Корейский», выложить на тарелку и посыпать обжаренными кедровыми орешками.

*Подрумяньте орехи в духовке при температуре 180°С.





👸 😿 ТЁПЛЫЙ САЛАТ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

• свинина	70 г
• курица	70 г
• морковь	30 г
• капуста пекинская	50 г
• перец сладкий	30 г
♦ соус «Макимана	
Вьетнамский»	3 ст

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- **1.** Свинину и курицу нарезать тонкими пластиками. Овощи очистить и нарезать соломкой.
- 2. На сковороде с толстым дном или в воке обжаривать мясо на растительном масле в течение 3–5 минут, добавить овощи и жарить ещё 2–3 минуты, выложить в миску.
- **3.** Добавить соус «Макимана Вьетнамский», перемешать и подавать к столу, украсив кунжутом.

*При приготовлении салатов лучше использовать нежирное мясо.

СВИНИНА ТУШЁНАЯ (1 порция)

нам понадобится:

	• свинина	200 г
	• картофель	150 г
	• лук	30 г
	• шампиньоны	3–4 шт.
MAKUMAHA	♦ соус «Макимана	建筑 在1000年1
PERMITTED AND A STATE OF THE ST	Вьетнамский»	4 ст. л.
	PARTS VALABLE	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- **1.** Свинину нарезать средними кубиками, картофель, лук и шампиньоны кубиками чуть мельче.
- **2.** В сотейнике обжарить свинину на растительном масле, добавить овощи и жарить ещё 5–7 минут.
- 3. Налить в сотейник 200 мл бульона или воды, ввести соус «Макимана Вьетнамский» и тушить под крышкой 15–20 минут.
- 4. Подавать, украсив зеленью.

*Внимательно следите за приготовлением блюда: возможно, потребуется долить воды.





• желудки и сердечки куриные	200
• перец сладкий	30 г
• огурец	30 г
• морковь	30 г
• ODEVIA KELIILIO MITIA SDRVIAC	10 г

1. Куриные желудки и сердечки варить в течение часа при слабом кипении. Вынуть, удалить лишний жир и порезать пополам.

2. Перец, огурец, морковь нарезать средними ломтиками, смешать с куриными сердечками и желудками, ♦ соус «Макимана Японский» ___2-3 ст. л. ввести соус «Макимана Японский» и перемешать.

> 3. Украсить блюдо жареными орешками и семенами кунжута.

> ешью лучше жарить в большом количестве масла, это придаст орехам ровный и насыщенный цвет.



• лапша	_50 г
• бекон	_50 г
• шампиньоны	5 5 шт.
• лук	 ¹/ ₂ ШТ.
A COVE «Makimalia Prolicking»	7 CT II

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Лапшу отварить почти до готовности, откинуть на дуршлаг и сбрызнуть подсолнечным маслом.
- 2. Бекон, лук и шампиньоны нарезать пластиками.
- 3. На сковороде с толстым дном или в воке обжарить лук до прозрачности, добавить шампиньоны и бекон, жарить 2-3 минуты.
- 4. В сковороду добавить лапшу, ввести соус «Макимана Японский» и, помешивая, готовить ещё пару минут.
- 5. Подавать блюдо на стол, украсив рубленой зеленью.

*Лучше использовать специальную лапшу для жарки.







САЛАТ С ЦЫПЛЁНКОМ ГРИЛЬ (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

• филе цыплёнка	150 г
• помидоры черри	5 шт.
• арахис или кешью	15 г
• лук красный	1⁄4 шт.
• капуста пекинская	50 г

♦ соус «Макимана Тайский» ____2 ст. л.

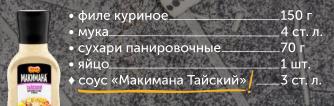
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Филе нарезать плоскими кусочками, посолить, поперчить и обжарить на гриле или сковороде до готовности.
- **2.** Капусту нарезать кубиками, лук полукольцами. Помидоры черри разрезать на 4 части. Орехи прокалить в масле.
- **3.** Готового цыплёнка нарезать средними кусочками, смешать все ингредиенты, заправить соусом «Макимана Тайский» и украсить рубленой кинзой.

*Чтобы блюдо выглядело более праздничным и ярким, подавайте его к столу, не замешивая соус.

КУРИНЫЕ СТРИПСЫ С ИМБИРНЫМ СОУСОМ (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- **1.** Куриное филе нарезать кусочками одинаковой толщины, посолить, поперчить и обвалять в муке.
- 2. Яйцо взбить с мукой до консистенции жидкой сметаны.
- **3.** Обмакнуть в эту смесь кусочки курицы, а затем панировать их сухарями.
- **4.** Жарить курицу в большом количестве масла (во фритюре) до образования красивой золотистой корочки. Подавать с соусом «Макимана Тайский».

*Это блюдо можно сделать ещё более сочным и вкусным, если курицу после нарезки в течение 30 минут мариновать в маринаде – любом на ваш выбор.



УТКА ПО-КИТАЙСКИ (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

• филе утки	1 шт.
• брокколи	100 г
• рис отварной	100 г
♦ соус «Макимана Китайский»	_3 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Утиное филе очистить от лишнего жира, нарезать тонкими пластиками, посолить, поперчить и жарить на сковороде с толстым дном или в воке в течение 3-5 минут до образования румяной корочки.
- 2. Брокколи разделить на соцветия, опустить на 2 минуты в кипящую воду, достать и обсушить.
- 3. Добавить брокколи к утке, ввести соус «Макимана Китайский» и тушить пару минут. Подавать с отварным рисом.

*Чтобы на мясе образовалась аппетитная корочка, перед жаркой хорошо промокните филе бумажным полотенцем.





ПАРОВОЙ БУРГЕР (1 порция)

1 шт.

_150 г

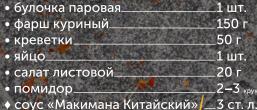
_50 г

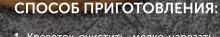
-1 шт.

20 г

_2**–3** кру

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

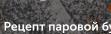




- 1. Креветок очистить, мелко нарезать, смешать с куриным фаршем, посолить, поперчить.
- 2. Мешать фарш в течение 3-5 минут, затем сформировать котлету и убрать в холодильник на 10-15 минут.
- 3. Котлету жарить на гриле или сковороде с двух сторон до готовно-
- 4. Сварить яйцо пашот: в сотейнике или небольшой кастрюле довести воду до кипения; поддерживая минимальное кипение, посолить, добавить 1 ч. л. уксуса, мешать воду до появления воронки.
- 5. Вбить в воронку яйцо, варить в течение 5 минут, достать с помощью шумовки.
- 6. Булочку разрезать пополам, обжаривать половинки срезами вниз на сковороде или гриле в течение 2 минут.
- 7. Половинки булочки смазать соусом «Макимана Китайский». На нижнюю часть выложить листья салата, кольца помидора, котлету, яйцо пашот и прикрыть верхней частью булочки.

Дрожжи замочить в тёплой воде с сахаром и щепоткой муки на 5 минут. Яйцо хорошо взбить, масло растопить. Муку просеять, добавить все ингредиенты. Месить получившееся тесто в течение 5–7 минут, затем оставить его в тёплом месте на полчаса. Тесто должно подняться как минимум в два раза. Обмять тесто, сформировать ровную круглую булочку, придавить сверху, чтобы она стала плоской, и оставить ещё на 15-20 минут в тёплом месте. При желании украсить

Выпекать булочку в пароварке при слабом кипении в течение 25-30 минут



Рецепт паровой булочки:

• мука	110 г
• масло сливочное	20 г
• яйцо куриное	1/2 ШТ.
• дрожжи	5 г
• вода тёплая	25 мл
• caxap	5 г
• соль	2 г





СОУСЫ «АЗИЯ В ТВОЁМ ВКУСЕ»

САЛАТ С ЧУККОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

• листья салата	50 г
• салат чукка	100 г
• яйца перепелиные	3 шт.
• помидоры черри	3 шт.
• креветки	5-7 ш ⁻
• кальмар	1 тушк

◆ соус «Азия в твоём вкусе Кунжутный» _____2 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Отварить (4–5 минут после закипания) перепелиные яйца, остудить и очистить.

2. Креветок и кальмара очистить, разрезать и бланшировать в кипящей воде в течение 1 минуты.

3. Из салата чукка удалить лишнюю жидкость.

4. Листья салата смешать с остальными ингредиентами и соусом «Азия в твоём вкусе Кунжутный».



КАЛЬМАРЫ В КЛЯРЕ (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:



кальмары	150 г
мука	50 г
крахмал	30 г
яйцо	1/2 ШТ.
лимон	1 долька

_4 ст. л.

♦ соус «Азия в твоём вкусе Кунжутный» ___

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Кальмаров очистить, нарезать кольцами, посолить и сбрызнуть соком лимона.

2. Муку и крахмал смешать со взбитым яйцом, добавив немного воды, до консистенции теста на оладьи.

3. Кольца обвалять в муке, затем в кляре и жарить в большом количестве масла (во фритюре) до образования румяной корочки.

4. Выложить кольца на бумажное полотенце, чтобы убрать лишнее масло.

5. Подавать с соусом «Азия в твоём вкусе Кунжутный» и долькой лимона.

*Даже на тех кальмарах, которые продаются уже очищенными, есть тонкая плёнка с обеих сторон тушки. Её лучше снять: кальмар будет нежнее.

КРЫЛЫШКИ В БЕКОНЕ (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

• крылья куриные_

- бекон варёно-копчёный.
- ♦ соус «Азия в твоём вкусе Перечный»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Куриные крылья разделить на отдельные фаланги, _8 ломтиков посолить и запекать в духовом шкафу при температуре 180°C в течение 15-20 минут.
- _2 ст. л. 2. Затем вытащить крылья, обернуть их ломтиком бекона и, надев на шпажки, отправить обратно в духовой шкаф еще на 5-7 минут.
 - 3. Подавать крылья с соусом «Азия в твоём вкусе Перечный», украсив зеленью или рубленым перцем.

*Зачистите косточки крылышек с одной стороны: так их будет удобнее есть.

САЛАТ «ПИКО» С ТОМАТАМИ И АВОКАДО (1 порция)

_3 ст. л.

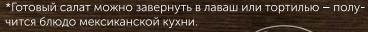
НАМ ПОНАДОБИТСЯ:



- помидор_ _1 шт. • перец сладкий_ _¹/₂ шт. • лук красный_
- _¹/2 ШТ. • авокадо__ кинза_ • лимон___
- ♦ соус «Азия в твоём вкусе Перечный»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Авокадо очистить, удалить косточку, нарезать кубиками и сбрызнуть лимоном.
- 2. Помидоры и перец нарезать кубиками, лук и кинзу измельчить в крошку.
- _3–4 _{веточки} **3.** Смешать все ингредиенты с соусом «Азия в твоём вкусе Перечный».





РОЛЛЫ «ФИЛАДЕЛЬФИЯ» (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

сёмга слабосолёная



- CCMI a Chaooconchan	
• рис	_30 г
• водоросли нори	$ m _{1/2}$ листа
• сыр сливочный	_60 г
• имбирь маринованный	_20 г
• рисовый уксус	_¹/2 ч. л.
♦ соус «Азия в твоём вкусе	_2 ст. л.
D(

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Рис промыть, отварить до готовности, добавить рисовый уксус, соль и немного сахара.

2. Взять половину листа нори, выложить на него отварной рис и распределить ровным слоем. Сёмгу нарезать тонкими пластиками и выложить на рис.

3. Перевернуть всю конструкцию рыбой вниз на коврик для роллов, полоской выложить сыр и свернуть в плотный ролл.

4. Разрезать ролл на порционные кусочки и сервировать соусом «Азия в твоём вкусе Васаби» и маринованным имбирём.

*Чтобы в коврик для роллов не забивались рис или начинка, оберните его пищевой плёнкой.

САШИМИ ИЗ СВЁКЛЫ (1 порция)

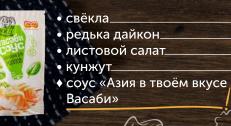
_50 г

_30 г

1 ч. л.

_2 ст. л.

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Свёклу сбрызнуть маслом, посолить, обернуть фольгой и запекать в духовом шкафу при температуре 180°С в течение 40-50 минут.

2. Запечённую свёклу остудить, очистить и нарезать крупными ломтиками.

3. Редьку нарезать тонкой соломкой, смешать с листьями салата.

4. Выложить свёклу на тарелку, рядом редьку с салатом, полить всё соусом «Азия в твоём вкусе Васаби» и украсить кунжутом.

*Запечённую свёклу можно использовать для приготовления привычных салатов, таких как винегрет. Её вкус более насыщенный и менее водянистый, чем у вареной свёклы.





СЭНДВИЧ С КУРИЦЕЙ (1 порция)

_3 ст. л.

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:



- хлеб тостовый_ • листья салата_ _20 г 100 г • филе куриное_ _¹/₂ шт. • перец сладкий_
- лук красный_ ♦ соус «Азия в твоём вкусе. Чесночный»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- _2 домтика 1. Куриное филе нарезать тонкими ломтиками, посолить, поперчить и сбрызнуть маслом. Жарить на гриле или сковороде до готовности.
- 2. Перец запекать в духовом шкафу при температуре _2–3 кольца 180°C в течение 15–20 минут, затем остудить и очистить от семян и кожуры.
 - 3. Хлеб подсушить на гриле или сковороде, смазать соусом «Азия в твоём вкусе Чесночный».
 - 4. Выложить на ломтик хлеба листья салата, обжаренную курицу, печёный перец, тонкие кольца красного лука, а сверху накрыть вторым ломтиком.

кой.



КУРИНЫЙ ПАШТЕТ С ЧЕРНОСЛИВОМ (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

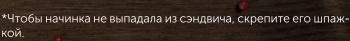


- мякоть куриная_ _200 г • лук репчатый__ _1 шт. _20 г • чернослив___ • орех грецкий__ _2 ст. л.
- ♦ соус «Азия в твоём вкусе _4 ст. л. Чесночный»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Куриную мякоть отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.
- 2. Лук нарезать и пассировать на подсолнечном масле до прозрачности.
- 3. Чернослив замочить в кипятке, грецкие орехи очистить.
- 4. Все ингредиенты измельчить с соусом «Азия в твоём вкусе Чесночный» при помощи блендера в однородную массу.
- 5. Подавать с кусочками хлеба.

*Чтобы паштет был нежнее, курицу лучше нарезать тонкими ломтиками и варить при температуре 70–80°C в течение 30–35 минут.











САЛАТ С ФУНЧОЗОЙ ПО-КОРЕЙСКИ (1 порция)

нам понадобится:



• фунчоза	30 г
• огурец	15 г
• морковь	15 г
• перец сладкий	15 г
♦ корейская заправка	
«ОЧЕНЬ для фунчозы»	15 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- **1.** Фунчозу замочить в кипятке на 5 минут, откинуть на сито, промыть холодной водой.
- **2.** Овощи нарезать тонкой соломкой, смешать с фунчозой и корейской заправкой «ОЧЕНЬ для фунчозы».
- **3.** Дать салату настояться в течение 20 минут, убрать в холодильник на 10 минут и подать к столу, украсив кунжутом.

САЛАТ ИЗ ФУНЧОЗЫ И МОРЕПРОДУКТОВ (1 порция)

нам понадобится:



• (унчоза		20 г
• k	кальмары	0-1-	30 г
• k	креветки		30 г
• 1	иидии	100	30 г
• (огурец		20 г
• [перец сладкий	ESIN N	20 г
	корейская заправка		
•	«ОЧЕНЬ для фунчозы»		20 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- **1.** Фунчозу замочить в кипятке на 5 минут, откинуть на сито, промыть холодной водой.
- 2. Морепродукты промыть, очистить, нарезать небольшими кусочками.
- **3.** Варить их в кипящей воде в течение 1—2 минут, затем откинуть на сито.
- **4.** Овощи нарезать тонкой соломкой, смешать со всеми ингредиентами и корейской заправкой «ОЧЕНЬ для фунчозы», перемешать, дать постоять 30 минут и выложить на тарелку.

*Чтобы морепродукты сохранили нежный вкус, не варите их дольше указанного времени.





^{*}Чтобы блюдо было приятнее и удобнее есть, до замачивания нарежьте фунчозу кухонными ножницами.



САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ (1 порция)

нам понадобится:



• морковь	150 г
• лук репчатый	20 г
♦ корейская заправка	
«ОЧЕНЬ для моркови»	15 г



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- **1.** Морковь очистить, натереть на корейской тёрке или нарезать длинной тонкой соломкой.
- **2.** Лук нарезать кольцами, обжарить в небольшом количестве масла и промокнуть бумажным полотенцем.
- **3.** Смешать морковь, лук и корейскую заправку «ОЧЕНЬ для моркови», дать настояться в течение 20 минут и убрать в холодильник на 10 минут.
- **4.** Выложить готовый салат в тарелку и украсить веточкой кинзы.

*Чтобы салат получился особенно вкусным, выбирайте самую сочную и плотную морковь.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ С РЫБОЙ (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:



• морковь	120 г
• филе судака	60 г
• перец сладкий	30 г
• лук зелёный	10 г
корейская заправка	
«ОЧЕНЬ для моркови»	20 г



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- **1.** Морковь очистить, натереть на корейской тёрке или нарезать длинной тонкой соломкой.
- **2.** Филе судака нарезать тонкими пластиками и варить в подсоленной кипящей воде течение 2–3 минут.
- **3.** Перец нарезать тонкой соломкой, лук перьями. Смешать их с морковью, судаком и корейской заправкой «ОЧЕНЬ для моркови».
- **4.** Дать готовому салату настояться 20 минут и выложить на тарелку.

*Не снимайте с судака шкурку, иначе филе развалится на части.



САЛАТ ИЗ СПАРЖИ (1 порция)

нам понадобится:



• спаржа соевая 60 г • морковь 30 г

♦ корейская заправка «ОЧЕНЬ для спаржи» ______15 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- **1.** Спаржу залить водой на сутки, убрать в холодильник, периодически менять воду.
- 2. Морковь натереть на тёрке или тонко нарезать.
- **3.** Спаржу отжать от лишней влаги, нарезать удобными для еды кусочками, смешать с морковью и корейской заправкой «ОЧЕНЬ для спаржи».
- **4.** Дать салату настояться в течение 20 минут, выложить на тарелку и украсить кунжутом.

*Перед тем, как смешивать ингредиенты, спаржу нужно немного нагреть: так она лучше впитает в себя вкус.

САЛАТ СО СПАРЖЕЙ И ГРИБАМИ (1 порция)

нам понадобится:



	THE RESIDENCE OF THE PERSON NAMED IN COLUMN 1997 AND THE PERSON NA	
	спаржа соевая	_60 г
	грибы свежие	_80 г
	лук зелёный	_5 г
	морковь	_15 г
	перец сладкий	_15 г
>	корейская заправка	
	«ОЧЕНЬ для спаржи»	20 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- **1.** Спаржу залить водой на сутки, убрать в холодильник, периодически менять воду.
- 2. Морковь тонко нарезать или натереть на тёрке.
- **3.** Перец нарезать тонкой соломкой, лук перьями.
- **4.** Грибы нарезать ломтиками, обжарить в небольшом количестве масла.
- **5.** Смешать овощи с корейской заправкой «ОЧЕНЬ для спаржи» и дать настояться 20 минут.
- 6. Добавить зелёный лук и выложить салат на тарелку.

*Если использовать разные грибы, вкус готового блюда станет более ярким.





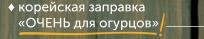


САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ ПО-КОРЕЙСКИ (1 порция)

нам понадобится:



• огурец	120 г
• лук красный	10 г
• морковь	20 г
• перец сладкий	20 г
◆ корейская заправка	





СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Огурцы нарезать тонкими ломтиками, дать постоять 15 минут, чтобы стекла лишняя влага.
- **2.** Лук, перец, морковь нарезать тонкой соломкой, смешать с огурцами и с корейской заправкой «ОЧЕНЬ для огурцов».
- **3.** Дать готовому салату настояться 20 минут и выложить в тарелку.

*Режьте каждый огурец пополам по длине, а затем под углом 45° — тонкими ломтиками.

ОГУРЦЫ СО СВИНИНОЙ ПО-КОРЕЙСКИ (1 порция)

нам понадобится:



огурец	80 г
свинина	80 г
перец сладкий	30 г
морковь	30 г
корейская заправка	
«ОЧЕНЬ для огурцов»	20 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- **1.** Свинину нарезать тонкими ломтиками, варить в кипящей воде 3–4 минуты, потом откинуть на дуршлаг.
- 2. Огурцы нарезать тонкими ломтиками.
- **3.** Перец и морковь нарезать тонкой соломкой, смешать с огурцами, свининой и с корейской заправкой «ОЧЕНЬ для огурцов».
- **4.** Дать салату настоять**с**я 20 минут и выложить на тарелку.







САЛАТ «ЧАП ЧА» (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:



• капуста	140 г
• перец болгарский	20 г
• огурец	20 г
• морковь	20 г
• зелёный лук	2-3 пе
♦ корейская заправка	

«ОЧЕНЬ для капусты» _20 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Капусту нарезать средними кубиками, остальные овощи — тонкой соломкой.
- 2. Смешать овощи с корейской заправкой «ОЧЕНЬ для капусты».
- 3. Дать салату настояться 20 минут в холодильнике, выложить в тарелку и украсить зелёным луком.

*Чтобы капуста была вкуснее и сочнее, перед смешиванием её нужно немного помять.



КАПУСТНЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ (1 порция)

нам понадобится:



•	капуста	100 г
•	куриное филе	80 г
•	зелёный лук	10 г
•	морковь	30 г
•	корейская заправка	
	«ОЧЕНЬ для капусты»	20 г



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Курицу нарезать тонкой соломкой и варить в кипящей воде 3-4 минуты, помешивая.
- 2. Капусту и морковь нарезать тонкой соломкой, зелёный лук — перьями, смешать с корейской заправкой «ОЧЕНЬ для капусты».
- 3. Дать салату настояться 20 минут в холодильнике и выложить на тарелку.

*Перед тем как убрать салат в холодильник, дайте ему постоять в тепле: получится ещё вкуснее.

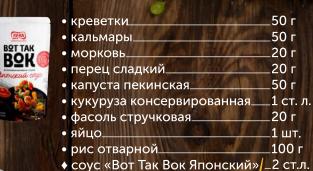




СОУСЫ ДЛЯ ОБЖАРКИ «ВОТ ТАК ВОК»

МОРЕПРОДУКТЫ С ОВОЩАМИ (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Креветок очистить, надрезать по спине.
- 2. Кальмаров промыть и нарезать кубиками 2х2 см.
- **3.** Морковь, перец и капусту нарезать пластиками, из кукурузы удалить жидкость, фасоль бланшировать кипятком.
- 4. На сковороде с толстым дном или в воке обжаривать морковь, перец и капусту на растительном масле в течение 2–3 минут.
- **5.** Добавить кукурузу, фасоль, морепродукты и жарить, постоянно помешивая, еще 1–2 минуты.
- 6. Разбить в сковороду яйцо, дать чуть схватиться.
- 7. Перемешивая, жарить ещё 2 минуты и ввести соус «Вот Так Вок Японский».
- **8.** Довести до готовности в течение пары минут и сервировать отварным рисом.

ТЕРГИТАТЬНАЯ УТКА С ОВОЩАМИ (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:



• окорочок утиный	200 г
• крахмал	1 ст. л.
брокколи	50 г
• шампиньоны	3 шт.
• перец сладкий	¹/4 шт.
♦ соус «Вот Так Вок Японск	ий» _2 ст. л.

*Утка должна быть хрустящей, её нельзя долго держать в соусе.

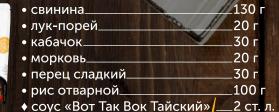
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- **1.** Утиный окорочок варить в подсоленной воде в течение 1 часа при небольшом кипении.
- **2.** Отделить готовое мясо от костей, остудить, разделить на небольшие кусочки, смешать с крахмалом и одной ч. л. бульона.
- **3.** Пожарить в большом количестве масла (во фритюре) и выложить на бумажное полотенце, чтобы оно впитало лишнее масло.
- **4.** Обжарить грибы, перец и брокколи на сковороде, добавить соус «Вот Так Вок Японский».
- **5.** Тушить в течение 2–3 минут, добавить жареную утку, перемешать. Выложить на тарелку.









- 2. Овощи очистить и нарезать кусочками.
- **3.** На сковороде с толстым дном или в воке обжаривать свинину на растительном масле в течение 2–3 минут.
- **4.** Затем добавить овощи и жарить еще 5–7 минут до готовности мяса, периодически помешивая.
- **5.** Добавить соус «Вот Так Вок Тайский» и, помешивая, держать 1–2 минуты на огне.
- 6. Выложить на тарелку, сервировать рисом и зеленью.



лапша	_50 г
филе куриное	_100 г
орехи кешью или арахис	_10 г
морковь	_20 г
перец сладкий	_20 г
капуста пекинская	_70 г
соус «Вот Так Вок Тайский»	2 ст п

- Лапшу отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг.
- 2. Куриное филе нарезать соломкой. Овощи очистить и нарезать тонкой соломкой.
- **3.** На сковороде или в воке обжаривать курицу на растительном масле в течение 2–3 минут, добавить овощи и жарить, постоянно помешивая, еще 5 минут.
- **4.** В сковороду добавить лапшу и орехи, перемешать и ввести соус «Вот Так Вок Тайский».
- **5.** Довести до готовности в течение пары минут и сервировать.

*Вместо пекинской капусты можно использовать белокочанную, но обжаривать её необходимо немного дольше.

^{*}Если вам нравятся острые блюда, добавьте чуть больше соуса.





ЛАПША С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

• лапша	50 г
• филе куриное	70 г
• стебель сельдерея	15 г
• капуста	30 г
• морковь	20 г
• лук репчатый	20 г
перец сладкий	20 г

*Овощи нельзя ни оставлять сырыми, ни пережаривать. Они должны немного хрустеть, сохранив форму и цвет.

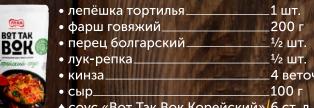
♦ соус «Вот Так Вок Корейский» 2 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Лапшу отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг.
- 2. Куриное филе нарезать ломтиками среднего размера, овощи очистить и нарезать небольшими кусочка-
- 3. На сковороде с толстым дном или в воке обжаривать курицу на растительном масле в течение 2-3 минут, затем добавить овощи и жарить, постоянно помешивая, ещё 5-7 минут.
- 4. В сковороду добавить лапшу, соус «Вот Так Вок Корейский», перемешать.
- 5. Оставить на плите на пару минут до готовности и сервировать.

ОСТРАЯ ЛАЗАНЬЯ (1 порция)

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:



♦ соус «Вот Так Вок Корейский» 6 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Лук и перец мелко нарезать и пассировать на подсолнечном масле до прозрачности лука, добавить фарш и жарить 5-7 минут.
- 2. Тортилью разрезать на 4 части.
- _4 веточки 3. Положить на фольгу одну четвертинку, смазать её соусом «Вот Так Вок Корейский». Сверху выложить обжаренный с перцем и луком фарш, а также натёртый сыр и рубленую кинзу.
 - 4. Выложить в такой же последовательности ещё 3 слоя и запекать в духовом шкафу при температуре 180°С в течение 15 минут.

*Удобнее готовить сразу 4 порции на круглых лепёшках, не разрезая их.



нам понадобится:



• говядина 130 г • перец сладкий 20 г • редька дайкон 30 г • лук-порей 20 г • морковь 30 г • рис отварной 100 г

♦ соус «Вот Так Вок Китайский» 2 ст. л.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Говядину нарезать тонкой соломкой.
- 2. Овощи очистить и нарезать соломкой.
- **3.** На сковороде с толстым дном или в воке обжаривать говядину на растительном масле в течение 2–3 минут, потом добавить овощи и жарить ещё 5–7 минут до готовности мяса, периодически помешивая.
- **4.** Добавить соус «Вот Так Вок Китайский» и, помешивая, держать 1–2 минуты на огне.
- **5.** Выложить на тарелку, сервировать отварным рисом и кунжутом.

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:



- гречневая лапша (соба) 50 г
 сыр тофу или адыгейский 70 г
 морковь 20 г
 перец сладкий 20 г
 стебель сельдерея 15 г
 лук красный 20 г
 соус «Вот Так Вок Китайский» 2 ст. л.
- *Отваренную лапшу можно сбрызнуть растительным маслом, чтобы при жарке она не прилипала к сковороде.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- **1.** Лапшу отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг.
- 2. Сыр нарезать ломтиками среднего размера. Овощи очистить и нарезать тонкими ломтиками.
- **3.** На сковороде с толстым дном или в воке обжаривать сыр в большом количестве масла в течение 2–3 минут. Затем вынуть сыр, а масло слить.
- 4. На сковороде обжаривать овощи в течение 3–5 минут, периодически помешивая. В сковороду добавить лапшу и обжаренный сыр, ввести соус «Вот Так Вок Китайский», перемешать.
- 5. Довести блюдо до готовности в течение пары минут и сервировать, украсив кунжутом.

^{*}Чтобы нарезать говядину красивой тонкой соломкой, её лучше предварительно немного подморозить.



2 ст. л.

лапша 50 г
 говядина или свинина 70 г
 морковь 30 г
 стебель сельдерея 20 г
 брокколи 70 г
 перец сладкий 30 г
 соус «Вот Так Вок

Вьетнамский»

*К блюду в качестве гарнира можно подать отварной рис. В этом случае лапшу добавлять не стоит.

- 2. Говядину нарезать тонкими ломтиками. Овощи очистить и нарезать тонкими ломтиками, брокколи разделить на соцветия и бланшировать (опустить в кипяток на 1 минуту).
- **3.** На сковороде с толстым дном или в воке обжаривать овощи на растительном масле в течение 2–3 минут, добавить мясо и жарить еще 4–5 минут, периодически помешивая.
- **4.** В сковороду добавить лапшу и ввести соус «Вот Так Вок Вьетнамский», перемешать.
- **5.** Довести до готовности в течение пары минут и сервировать.

КУРИЦА, ТУШЁННАЯ С ОВОЩАМИ (1 порция)

_150 г

50 г

_30 г

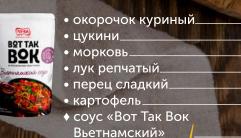
_30 г

_30 г

50 г

2 ст. л.

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1. Куриный окорочок нарубить кусочками среднего размера, обжарить на растительном масле до образования румяной корочки.
- 2. Овощи очистить, нарезать крупными кубиками.
- 3. Картофель отварить в кипящей воде в течение 5 минут.
- 4. На сковороде обжаривать картофель в течение 5–7 минут, затем добавить остальные овощи и курицу и жаривать до готовности примерно 7–10 минут.
- **5.** Ввести соус «Вот Так Вок Вьетнамский», перемешать и тушить ещё пару минут.

*Это блюдо универсально, и ингредиенты можно заменить теми, которые вы особенно любите.

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ

майонезы «лу-ка»

Продукт	Б.	ж.	Угл.	кДж/ккал
«ЛУ-КА»	0,3 г	60 г	2,5 г	2280/550
«ЛУ-КА Оливковый»	0,3 г	60 г	2,5 г	2290/560
«ЛУ-КА Сливочный»	0,4 г	67 г	2,5 г	2530/610
«ЛУ-КА Домашний»	0,3 г	67 г	3,0 г	2540/620
«ЛУ-КА Провансаль»	0,3 г	67 г	2,0 г	2520/610

маринады «мамаринадо»

Продукт	Б.	ж.	Угл.	кДж/ккал
«Мамаринадо Чесночный с травами»	1,0 г	30 г	10 г	1300/310
«Мамаринадо Для курицы гриль»	1,5 г	16 г	6,5 г	730/180
«Мамаринадо Шашлык по-кавказски»	1,0 г	10 г	11 г	570/140
«Мамаринадо Перечный с зеленью»	1,0 г	30 г	8,0 г	1260/310
«Мамаринадо Пряный с имбирём»	2,5 г	31 г	7,0 г	1300/310
«Мамаринадо Острый с овощами»	2,0 г	5,0 г	23 г	610/150

СОУСЫ «МАКИМАНА»

Продукт	Б.	ж.	Угл.	кДж/ккал
«Макимана Вьетнамский»	1,0 г	0,1 г	35 г	620/150
«Макимана Японский»	1,5 г	0,2 г	22 г	410/90
«Макимана Корейский»	0,4 г	0,3 г	37 г	650/150
«Макимана Тайский»	0,3 г	20 г	8,0 г	890/220
«Макимана Китайский»	0,4 г	0,2 г	27 г	480/120

СОУСЫ «АЗИЯ В ТВОЁМ ВКУСЕ»

Продукт	Б.	ж.	Угл.	кДж/ккал
«Азия в твоём вкусе Перечный»	0,3 г	27 г	6,0 г	1110/270
«Азия в твоём вкусе Чесночный»	0,3 г	28 г	8,5 г	1190/290
«Азия в твоём вкусе Васаби»	0,3 г	46 г	7,5 г	1840/450
«Азия в твоём вкусе Кунжутный»	0,3 г	29 г	6,5 г	1190/290

КОРЕЙСКИЕ ЗАПРАВКИ «ОЧЕНЬ»

Продукт	Б.	ж.	Угл.	кДж/ккал
«ОЧЕНЬ для моркови»	0,5 г	77 г	6,5 г	3010/750
«ОЧЕНЬ для острой моркови»	0,5 г	77 г	7,0 г	3020/750
«ОЧЕНЬ для спаржи»	1,0 г	68 г	9,0 г	2720/680
«ОЧЕНЬ для капусты»	0,4 г	75 г	10 г	3000/740
«ОЧЕНЬ для фунчозы»	0,1 г	74 г	7,5 г	2890/710
«ОЧЕНЬ для огурцов»	0,5 г	72 г	11 г	2880/700

СОУСЫ ДЛЯ ОБЖАРКИ «ВОТ ТАК ВОК»

Продукт	Б.	ж.	Угл.	кДж/ккал
«Вот Так Вок Китайский»	2,0 г	5,5 г	25 г	670/160
«Вот Так Вок Японский»	1,0 г	5,0 г	35 г	800/190
«Вот Так Вок Японский Терияки»	1,0 г	2,0 г	34 г	680/160
«Вот Так Вок Корейский»	2,5 г	5,0 г	29 г	730/170
«Вот Так Вок Тайский»	1,0 г	5,0 г	24 г	610/150
«Вот Так Вок Вьетнамский»	1,0 г	7,0 г	18 г	580/150

65 66

МАЙОНЕЗЫ «ЛУ-КА»

Майонез традиционно считается незаменимым соусом на столе любой российской семьи. Его используют для приготовления различных блюд, запекания мяса, заправки салатов, добавляют в первые блюда, закуски, бутерброды, применяют в качестве основы для соусов. Это продукт, без которого немыслим настоящий гостеприимный стол.





«ЛУ-КА ДОМАШНИЙ»

Классический майонез на основе яичного желтка, рисового уксуса и ароматной горчицы. Его изысканный вкус вдохновляет на создание самых разнообразных блюд из мяса, рыбы и овощей. Майонез также прекрасно подходит для приготовления соусов, подливов и маринадов. Благодаря своим высоким вкусовым качествам, «ЛУ-КА Домашний» неизменно пользуется любовью покупателей.



«ЛУ-КА СЛИВОЧНЫЙ»

Изысканная мягкость и неповторимый сливочный вкус этого нежного майонеза прекрасно дополнят любое блюдо, подчеркнув его кулинарные достоинства. Идеально подходит для заправки салатов, приготовления бутербродов, а также в качестве соуса для мясных и рыбных блюд.



«ЛУ-КА»

Универсальный майонез, приятный вкус которого идеально дополняет любое блюдо: салаты, горячие блюда, бутерброды, рыбу и птицу. Прекрасно подходит для запекания, образуя ароматную золотистую корочку. Разнообразные варианты упаковки и фасовки призваны удовлетворить запросы всех покупателей.



«ЛУ-КА ОЛИВКОВЫЙ»

Приготовлен из лучших натуральных ингредиентов с добавлением оливкового масла. Оригинальный вкус этого майонеза идеально дополняет блюда из свежих овощей, мяса и рыбы. Помимо вкусовых достоинств, идеальным для любого пикника или загородной поездки этот майонез делает удобная упаковка.



«ЛУ-КА ПРОВАНСАЛЬ»

Приготовленный по традиционной рецептуре и в соответствии с ГО-СТом, этот классический майонез ассоциируется с домашней кухней. С майонезом «ЛУ-КА Провансаль» блюда становятся насыщенными, сочными и ароматными, а покупатели раз за разом делают свой выбор в пользу этого вкуса, знакомого всем с детства.

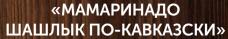
МАРИНАДЫ «МАМАРИНАДО»

Маринады подходят не только для пикников, но и для домашнего использования: они придадут яркий вкус блюдам, приготовленным на гриле или в духовом шкафу, а также на сковороде. Каждый маринад обладает своим неповторимым вкусом и хорошо сочетается с разными продуктами. Даже при длительном мариновании мясо сохраняет свою структуру и все вкусовые ноты. Каждая бутылочка маринада — это полный набор пряностей, специй, соли и кислот. Маринады обволакивают продукты, тем самым сохраняя их сочность. Вам остаётся только добавить маринад к основному ингредиенту, оставить для маринования и затем приготовить. Это отличная экономия не только времени, но и сил, и даже места на кухне: не нужно хранить множество специй и приправ, все они входят в состав маринада определённого вкуса.



ДЛЯ КУРИЦЫ ГРИЛЬ»

Чеснок, чёрный перец, карри и томаты, входящие в состав маринада, позволят придать насыщенный вкус блюдам из птицы и мяса, приготовленным как на открытом огне, так и в домашних условиях. Пикантные нотки и неповторимый аромат, удобная порционная упаковка - всё это делает маринад «Мамаринадо» одним из любимых продуктов ценителей гриля.



Этот сочный маринад является воплощением лучших традиций разнообразной кухни народов Кавказа. Интересный и богатый букет зелени и трав, ароматные приправы и специи, а также гранатовый сок являются прекрасным дополнением к блюдам из сочного мяса и птицы.

«МАМАРИНАДО ЧЕСНОЧНЫЙ С ТРАВАМИ»

Домашний маринад, чей нежный вкус позволяет придать блюдам неповторимые нотки чеснока и ароматных трав, в изобилии входящих в его состав. Маринад отличается насыщенным сливочным вкусом и имеет верных поклонников среди любителей французской и итальянской кухни. С ним вкусно и удобно готовить как сложные, так и простые, повседневные блюда из птицы, мяса и рыбы.

«МАМАРИНАДО



«МАМАРИНАДО острый с овощами»

Яркий вкус этому папрично-томатному маринаду придают входящие в его состав специи и кусочки овощей. Он является отличным дополнением к мясу, птице и морепродуктам. Любители острых блюд по достоинству ценят этот маринад за жгучий вкус и аромат перца и специй.



«МАМАРИНАДО ПРЯНЫЙ С ИМБИРЁМ»

Обладает лёгким вкусом с нотками имбиря, соевого соуса, чеснока, мяты и других пряностей. Придаёт блюдам приятную азиатскую нотку и неповторимый аппетитный аромат. Отлично подходит для гурманов и любителей наслаждаться всеми оттенками сочного вкуса.





«МАМАРИНАДО ПЕРЕЧНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ»

Один из самых удобных для домашнего использования маринадов. Содержит разнообразные специи, а также овощи и травы, которые прекрасно сочетаются с чёрным перцем, что позволяет придавать блюдам тонкий вкус и аромат. Маринад подходит для приготовления практически всех позиций домашнего меню — от супов и закусок до запечённых горячих блюд и гарниров.



СОУСЫ «МАКИМАНА»

Содержат богатый набор специй и пряностей и придают блюдам вкус и колорит кухни стран Азии. Эти соусы способны значительно расширить и украсить любое меню, привнося в него неповторимые азиатские нотки.











ВЬ Богатый, р го соуса, ки паприк

«МАКИМАНА ВЬЕТНАМСКИЙ»

Богатый, разнообразный состав этого соуса, включающий в себя нотки паприки, красного перца, томата и лука, дарит блюдам натуральный пикантный вкус. Соус отлично подходит для приготовления свинины, лапши и овощей, идеален для запекания, жарки и в качестве добавки в готовое блюдо.



«МАКИМАНА ЯПОНСКИЙ»

Соус с тонким ароматом и сбалансированным, насыщенным вкусом, вобравшим в себя лучшие традиции и ингредиенты кухни Страны восходящего солнца. Нотки паприки и соевого соуса формируют этот натуральный вкус, который понравится истинным ценителям хорошо приготовленных блюд из курицы, рыбы и морепродуктов.



«МАКИМАНА КОРЕЙСКИЙ»

Острый и сладкий перцы, чеснок, имбирь и нотки кимчи делают этот яркий соус таким вкусным и сочным. Идеально подходит для закусок, салатов и мясных блюд. Настоящая изюминка на кухне любого приверженца необычных и запоминающихся вкусов.



«МАКИМАНА ТАЙСКИЙ»

Традиционный тайский соус, отлично раскрывающий вкус блюд из курицы и овощей, придающий им насыщенный, глубокий аромат. Входящий в состав соуса кориандр, пряные нотки имбиря и специй не оставят равнодушными никого и подарят настоящее гастрономическое удовольствие.



«МАКИМАНА КИТАЙСКИЙ»

Мягкий экзотический кисло-сладкий вкус с нотками апельсина, паприки, имбиря и душистого перца идеален для блюд восточной кухни из мяса, рыбы и овощей. Прекрасно подходит к горячим и холодным блюдам, подчёркивая их вкус и помогая раскрыться в полной мере.



СОУСЫ «АЗИЯ В ТВОЁМ ВКУСЕ»

Соусы с ярко выраженным основным вкусом, сливочной консистенцией, на основе яичного желтка. Отлично подходят для заправки салатов, запекания и тушения, а также для приготовления и подачи холодных и горячих закусок.





















«АЗИЯ В ТВОЁМ ВКУСЕ КУНЖУТНЫЙ»

Приятная ореховая нотка, сочетание соевого соуса и обжаренных семян кунжута придают блюдам неповторимый богатый вкус. Идеален для блюд из птицы, рыбы или морепродуктов. Также отлично подходит для заправки салатов.





«АЗИЯ В ТВОЁМ ВКУСЕ ВАСАБИ»

Соус создан по традиционному рецепту на основе японской горчицы, при этом обладает приятным вкусом с нежной сливочной нотой. Подойдёт как для блюд японской кухни, таких как роллы, суши и сашими, так и для прочих блюд из рыбы и овощей.





«АЗИЯ В ТВОЁМ ВКУСЕ ПЕРЕЧНЫЙ»

Перчики чили и халапеньо, сглаженные сливочной нотой, создают превосходный баланс остроты и пряности. Насыщенный вкус и аромат делают этот соус прекрасным дополнением для любых мясных, овощных блюд, а также закусок.





«АЗИЯ В ТВОЁМ ВКУСЕ ЧЕСНОЧНЫЙ»

Обладает нежным сливочным вкусом с яркими нотками чеснока и ароматом специй. Он универсален и отлично подойдёт к блюдам из мяса и рыбы, также соус станет прекрасным дополнением к салатам и закускам.

КОРЕЙСКИЕ ЗАПРАВКИ «ОЧЕНЬ»

Заправки для приготовления острых и пряных корейских салатов в домашних условиях по традиционному рецепту. Добавьте заправку к овощам, сое или другим ингредиентам, оставьте на полчаса для формирования вкуса и подавайте к столу.

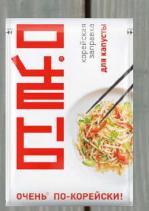














«ОЧЕНЬ ДЛЯ ФУНЧОЗЫ»

Вымоченную фунчозу смешать с овощами и другими добавками по вкусу для получения приятного кисловато-сладкого салата с небольшой остринкой.



«ОЧЕНЬ ДЛЯ МОРКОВИ»

Самая распространённая и многими любимая заправка с нотами кориандра, чеснока и других специй придаст моркови характерный вкус и аромат.



«ОЧЕНЬ ДЛЯ ОГУРЦОВ»

Для приготовления этой закуски лучше использовать более сухие или слегка присоленные огурцы, что позволяет избавиться от лишней влаги. Смешайте их с другими овощами, приготовленным мясом или морепродуктами, добавив заправку. Получившееся блюдо будет обладать ярким, островатым вкусом.



«ОЧЕНЬ ДЛЯ ОСТРОЙ МОРКОВИ»

Любителям острых блюд, несомненно, придется по вкусу эта заправка с добавлением жгучего перца, делающая салат из моркови настоящим блюдом корейской кухни.



«ОЧЕНЬ ДЛЯ СПАРЖИ»

Сладко-пряная заправка с соевым соусом придаст спарже неповторимый вкус и аромат. Главное – хорошо подготовить саму спаржу, чтобы она стала мягкой и как можно менее влажной.



«ОЧЕНЬ ДЛЯ КАПУСТЫ»

Салат чап-ча из капусты пользуется ещё большей популярностью, чем традиционная капуста кимчи. Заправ-ка для капусты поможет приготовить это блюдо в домашних условиях. Пряный кисловато-сладкий вкус отлично свяжет все составляющие салата воедино.

75

СОУСЫ ДЛЯ ОБЖАРКИ «ВОТ ТАК ВОК»

Соусы для приготовления блюд на традиционной сковороде вок, которую при желании можно заменить обычной, главное — хорошо разогреть её и поддерживать постоянную температуру. Соусы обладают яркими насыщенными вкусами, содержат большое количество традиционных специй, пряностей и приправ, характерных для кухни той или иной страны. С ними неповторимый колорит Азии станет ближе, а ваши кулинарные эксперименты — разнообразнее.















«ВОТ ТАК ВОК КИТАЙСКИЙ»

Для приготовления лапши с жареным сыром. Соус на соевой основе с соком апельсина, имбирём и другими специями придаст яркий и насыщенный вкус блюду.



«ВОТ ТАК ВОК КОРЕЙСКИЙ»

Для приготовления лапши с курицей и овощами. Острый томатный соус с нотами кимчи и овощей.



«ВОТ ТАК ВОК ЯПОНСКИЙ»

Для приготовления морепродуктов с овощами. Нежный соус на соевой основе с мягким ароматом специй и трав.



«ВОТ ТАК ВОК ТАЙСКИЙ»

Для приготовления мяса. Острый пряный соус с обилием трав и специй придаст любому блюду вкус яркой тайской кухни.



«ВОТ ТАК ВОК ЯПОНСКИЙ ТЕРИЯКИ»

Для приготовления мяса, рыбы, овощей, лапши и риса. Традиционный сладко-пряный соус на соевой основе с чесноком, имбирём, соком апельсина и карамельным вкусом.



«ВОТ ТАК ВОК ВЬЕТНАМСКИЙ»

Для приготовления лапши с мясом и овощами. Соус на основе мясного бульона, с пряностями и соевыми нотками. Подчеркнёт и гармонично дополнит вкус блюда, придав ему также насыщенный аромат.



and the second	
	A THE NUMBER OF STREET
e part of	
g the African Line	
Silver .	
	THE RUSS OF THE STATE OF THE ST
	TO STATE OF THE ST
3	
21737	
E TO HE TO	50 2

Книга домашних рецептов от ТМ «ЛУ-КА» поможет вам легко приготовить необычные и очень вкусные блюда, которые порадуют ваших близких и не оставят равнодушными гостей.

Майонезы, домашние маринады и соусы от ТМ «ЛУ-КА» позволят блюдам раскрыть все грани вкуса, идеально дополнив их. Свежие овощи, ароматные специи и сочные травы, входящие в состав нашей продукции, прекрасно сочетаются с мясом, рыбой и овощами.

Пошаговые описания приготовления, аппетитные снимки и понятные советы помогут вам создать настоящие кулинарные шедевры, ведь правильные соусы ТМ «ЛУ-КА» отлично дополняют любое блюдо.



OOO «Сибкор-Н» +7 (383) 240-82-24 г. Новосибирск sibkor-n@lu-ka.ru ул. Кленовая, 2 lu-ka.ru

