

**biblioteka
ze smakiem**

KUCHNIA TAJSKA



GROPIUS

IZABELA ZIELSKA



KUCHNIA TAJSKA

poradnik
dla początkujących



S P I S T R E Ś C I



zdjęcia: archiwum własne Izy Zielskiej



03 O AUTORCE

Poznajcie Izę Zielską - skąd wzięta się jej pasja do kuchni tajskiej?

04 MASALA SMAKI ŚWIATA

Sklep, pasja i misja - kim jest Masala Smaki Świata.

05 WSTĘP

Czyli po co i dla kogo powstał ten poradnik.

06 O KUCHNI TAJSKIEJ

Słów parę.

07 SKŁADNIKI

Pierwsza porcja tajskiej wiedzy.

15 AKCESORIA

Co warto mieć w kuchni.

18 PLANOWANIE

Klucz do sukcesu.

20 PRZEPISY

Początek Twojej wielkiej przygody.



MASALA SMAKI ŚWIATA
UL. POSTĘPU 5
02-676 WARSZAWA



WWW.MASALA.COM.PL

O AUTORCE

IZABELA ZIELSKA

SPECJALISTKA KUCHNI TAJSKIEJ



zdjęcie: archiwum własne Izy Zielskiej

Kiedy kilkanaście lat temu zaczynałam swoją przygodę z kuchnią tajską, uwierz mi, lekko nie było. Na próżno szukanie instrukcji na jutube, trawy cytrynowej w Kerfie, czy dobrej rady od kolegów po fachu. Przywiezione z podróży składniki szybko się kończyły.

Za każdym razem odwiedzając swój drugi dom, Tajlandię, uczyłam się czegoś nowego. Gotując z szefami i gospodyniami domowymi, ciągle odczarowywałam ten sam, dobrze mi znany przepis na nowo.

Dziś mam za sobą setki dań ugotowanych w tajskich domach, polskich restauracjach oraz na kursach kulinarnych, które prowadzę.

Z wielką radością zapraszam Cię w krótką podróż po tajskich smakach, gdzie w paru dobrze przemyślanych i przepraktykowanych krokach, przygotuję Cię do wprowadzenia kuchni tajskiej do Twojego domu.

Iza Zielska



OTWIERAMY DRZWI SMAKOM ŚWIATA

Nasza historia sięga zamierzonego 2003 roku, kiedy na polskich stołach niepodzielnie królował schabowy, a raczkujący foodies zachwycali się spaghetti bolognese. To wtedy z nieopohamowanej ciekawości świata, głodni egzotycznych przygód spakowaliśmy plecaki i ruszyliśmy w głąb Azji. Dzięki podróży dowiedzieliśmy się dwóch ważnych rzeczy: pierwszej – że jesteśmy totalnymi miłośnikami kuchni etnicznych i drugiej – że nigdy więcej na stopa ;)

W tym samym roku powstały załóżki sklepu internetowego. Nasi znajomi robili wielkie oczy, a nieznajomi... jeszcze większe. Ale byliśmy uparci i szczerze mówiąc – nie wyobrażaliśmy sobie przyszłości bez orientalnych produktów, które przenosiły nasze kubki smakowe na inny level. Ryzykowny pomysł z czasem wykiełkował pachnącymi delikatesami Masala, w których z przyjemnością doradzamy, opowiadamy o oryginalnych produktach i podpowiadamy przepisy na ulubione potrawy.

Nasze życie kręci się wokół oryginalnych smaków, dlatego od kilkunastu lat dzielimy się wiedzą i zabieramy Gotujących z Masalą w odległe podróże po najsmaczniejszych zakątkach globu.



zdjęcie: Szymon Starnawski, Warszawa Nasze Miasto

„Kuchnia tajska jest prosta!” mówili. Łapiesz przepis z neta, 15 na 20 składników widzisz po raz pierwszy, niektórych nie sposób wymówić, no i gdzie to wszystko znaleźć?! „Kuchnia tajska jest najszybsza na świecie!” mówili. Stajesz na polu bitwy, to rozbij w móżdżerzu, to gotuj 15 minut, to zrób zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a na opakowaniu chińskie napisy... Po godzinie z pogorzeliśk pola bitwy wychodzi Twoje pierwsze dzieło – ukochana tajska zupa. Ta w knajpie jakaś lepsza była, ta moja jakaś taka płaska, coś za rzadka chyba? Trudno! Goście i tak pochwalą. Ze sprzątaniem wyszły prawie 2 godziny.

Z kuchnią jak ze sportem. Najpierw trochę poboli, może trochę zbrzydnie, jutro będzie lepiej, przecież Ci wszyscy Oni jakoś dają radę i tak świetnie im idzie.

**„Kuchnia tajska jest najszybsza na świecie!” mówili. (...)
Ze sprzątaniem wyszły prawie 2 godziny.**

Nauka nowych rzeczy pobudza szare komórki, daje dużo satysfakcji i motywacji do działania. Wystarczy nie poddać się na starcie. Najlepiej jednak mieć nauczyciela, który wie, przez co przechodzisz, ma to wszystko za sobą i gotów jest poprowadzić Cię za rękę, abyś mogła/mógł uniknąć błędów, które skrócą Twoją drogę do sukcesu.

Z wielką przyjemnością zostanę Twoją przewodniczką w tej podróży.



Najważniejszą z zasad panujących w kuchni tajskiej jest zasada łączenia 5 smaków – słodkiego, słonego, kwaśnego, gorzkiego i umami. Efekt tego połączenia jest zawsze wyrazisty i głęboki. Ponadto kuchnia ta bazuje na ogromnej ilości świeżych produktów i aromatycznych przypraw, co jeszcze bardziej podkreśla doznania smakowe.

W tym poradniku skupiam się na absolutnych podstawach, celowo pomijam cały rozdział historii, kultury i kuchni regionalnych, które młodemu adeptowi potrzebne jak dziura w moście.

Aby zacząć swoją wspaniałą przygodę musisz na początek:

- poznać składniki, z którymi będziesz pracował/a
- trzymać się moich adnotacji, w których podkreślam, na co trzeba zwrócić uwagę
- pamiętać, że po tajsku gotuje się na smak - to nie cukiernictwo, wagi i pipety nie są tu potrzebne,
- praktykować - praktyka czyni mistrza.



SKŁADNIKI

Twój klucz do sukcesu. Przygotowałam dla Ciebie ściągę, zestaw składników, które na stałe powinny zamieszkać w Twojej kuchni. Twój Tajski Niezbędnik.

SOS RYBNY

CO TO TAKIEGO:

Sos powstał w wyniku naturalnej fermentacji ryb z solą.

CO ROBI:

Odpowiedzialny za smaki umami i stony, nadaje głębi daniom, produkt niezastąpiony w kuchni tajskiej.

JAK PRZECHOWYWAĆ:

Na początku w lodówce, co zatrzyma proces dojrzewania, z czasem kiedy pokochasz jego głębię i specyficzny zapach, możesz śmiało trzymać na półce.

DO CZEGO JESZCZE WYKORZYSTAĆ:

tyżka sosu rybnego wzmocni smak klasycznego gulaszu, smażonych warzyw, zupy, idealnie sprawdzi się jako składnik marynaty do grilla.

JAKI KUPOWAĆ:

Konieczniewie tajski. W tej chwili na polskim rynku mamy wszystkie sosy stosowane w tajskich domach, są to: Oyster Brand, Squid Brand, Tiparos (ostatni jest obecnie najpopularniejszy w Tajlandii i jest to również mój wybór).



Włosi też mają swój sos rybny - znane od starożytności "garum" pełni tę samą funkcję, co tajski sos:)



SOS OSTRYGOWY

CO TO TAKIEGO:

Zagęszczony sos sojowy z ekstraktem z ostryg.

CO ROBI:

Soli, słodzi, zagęszcza, dodaje dymnego aromatu, jest bazą sosów do smażenia.

JAK PRZECHOWYWAĆ:

W lodówce.

DO CZEGO JESZCZE WYKORZYSTAĆ:

Do marynat z naciskiem na grillowe (dymny aromat), do dań jednogarnkowych, do smażenia mięs i warzyw, do zup.

JAKI KUPOWAĆ:

Gęsty o ciemnym prawie czarnym kolorze, polecam markę Lee Kum Kee.

RYŻ JAŚMINOWY

CO TO TAKIEGO:

Odmiana ryżu długoziarnistego, nazwa zastrzeżona dla ryżu uprawianego w Tajlandii; charakterystyczny aromat nie ma nic wspólnego z jaśminem (nazwa odnosi do idealnego ziarna, porównanego do płatków jaśminu).

JAK PRZECHOWYWAĆ:

W suchym, ciemnym miejscu.

DO CZEGO JESZCZE WYKORZYSTAĆ:

Kiedy pokochasz tę odmianę ryżu, śmiało wprowadzisz ją na stałe do diety w miejsce ryżu „no name”.

JAKI KUPOWAĆ:

Konieczniewie „made in Thailand”. Oznaczenie literkami „A” na opakowaniu mówi o jakości ziaren (AAAAA – najwyższa jakość), polecam markę Thai Hom Mali.



Naklejka "new crop" na opakowaniu ryżu oznacza "nowy zbiór" - taki ryż nie zdążył wyschnąć i do jego ugotowania używamy mniej wody.



grafika: Iza Zielska

PASTA TAMARYNDOWA

CO TO TAKIEGO:

Miąższ owoców z drzewa tamaryndowca.

CO ROBI:

Zakwasza potrawy i dressingi.

JAK PRZECHOWYWAĆ:

W ciemnym, suchym miejscu.

DO CZEGO JESZCZE WYKORZYSTAĆ:

Sprawdzi się wszędzie tam, gdzie chcemy zakwasić danie: do deserów, do dań meksykańskich i południowoamerykańskich (w tych kuchniach występuje oryginalnie), do dressingów, do marynat, do owoców morza.

JAKĄ KUPOWAĆ:

Występuje w kilku wersjach – kostkach z czystym suszonym miąższem z tupidami (ten produkt należy rozpuścić w ciepłej wodzie i odcedzić tupidy przez sito), lub w postaci pasty gotowej do użycia (mój wybór). Polecam markę Thai Dancer.

CUKIER PALMOWY

CO TO TAKIEGO:

Cukier pozyskiwany z soków kwiatów dojrzałych palm.

CO ROBI:

Idealny do smażenia w woku, dzięki wysokiej temperaturze spalania i niskiej topnienia.

Można doszukać się w nim posmaku karmelu czy toffi.

Jest składnikiem większości dressingów do sałatek.

JAK PRZECHOWYWAĆ:

W szczelnie zamkniętym pojemniku, aby uniknąć jego wysychania.

DO CZEGO JESZCZE WYKORZYSTAĆ:

W smaku przypomina cukier brązowy, ale jest nieco bardziej wytrawny. Sprawdzi się wszędzie tam, gdzie chcesz uzyskać szlachetną słodycz – w deserach, dressingach, do kawy, herbaty, do marynat.

JAKI KUPOWAĆ:

W Polsce dostępna wersja suszonych kostek (w Tajlandii kupicie go w postaci karmelu w pudełkach). Polecam markę Thai Dancer.



zdjęcie: canva.com

Cukier palmowy ma małą zawartość fruktozy, w bardzo małym stopniu obciąża trzustkę i wątrobę, jest bogaty w witaminy C i B, cynk, potas, żelazo i niektóre aminokwasy.

RYŻ KLEISTY

CO TO TAKIEGO:

Odmiana ryżu okrągłozłazistego o wysokiej zawartości amylopektyny. Na Północy w Isanie jest składnikiem codziennej diety Tajów.

CO ROBI:

Wolno prażony na suchej patelni i tarty w morderzu stanowi ważny dodatek do sałatek - nadaje chrupkości i aromatu.

JAK PRZECHOWYWAĆ:

W suchym miejscu, uprażony w szczelnie zamkniętym pojemniku.

DO CZEGO JESZCZE WYKORZYSTAĆ:

Ryż kleisty jest głównym składnikiem całej masy azjatyckich deserów.

JAKI KUPOWAĆ:

Tajski lub wietnamski.



zdjęcie: canva.com

PASTA CURRY

CO TO TAKIEGO:

Pasta ze świeżych tajskich składników - bazą jest: świeże chilli, imbir, galangal, trawa cytrynowa, skórka limety kaffir, suszone krewetki lub ka-pi. Występuje w wielu wersjach różniących się składem i zastosowaniem. Najbardziej znane to czerwona, zielona, żółta, massaman, phanaeng.

CO ROBI:

Całe danie:) Ogrom smaku i aromatu sprawia, że jest to zwykle podstawa całej potrawy.

JAK PRZECHOWYWAĆ:

W lodówce, śmiało nawet pół roku.

DO CZEGO JESZCZE WYKORZYSTAĆ:

Do marynat do grilla i pieczenia.

JAKĄ KUPOWAĆ:

Tajską, polecam marki Lobo, Cock Brand, Maeploy (czytaj składy - dobra pasta zawiera jedynie tajskie składniki, żadnych dodatków i konserwantów).



Zielona pasta curry nie nada potrawie głębokiego zielonego koloru - aby ten uzyskać Tajowie dodają do dania utarte liście tajskiej bazylii.



LIŚCIE KAFFIR

CO TO TAKIEGO:

Liście tajskiego drzewa cytrusowego kaffir.

CO ROBI:

Nadają cudownie świeżego, cytrusowego aromatu daniom.

JAK PRZECHOWYWAĆ:

W zamrażarce.

DO CZEGO JESZCZE WYKORZYSTAĆ:

Do drinków, koktajli, deserów.

JAKIE KUPOWAĆ:

Zdecydowanie mrożone, będą równie aromatyczne jak świeże, lekko rozmrożone w transporcie nie tracą swoich właściwości, możesz je śmiało zamrozić ponownie - ja zawsze zabieram na urlop :)
Suszone liście są znacznie mniej aromatyczne.

MLEKO KOKOSOWE

CO TO TAKIEGO:

Produkt uzyskiwany w wyniku drugiego tłoczenia świeżego miąższu kokosowego z wodą. Właściwa zawartość tłuszczu to 17-21%.

CO ROBI:

Łagodzi ostrość dań, stanowi bazę zup, curry, deserów.

JAK PRZECHOWYWAĆ:

Po otwarciu w lodówce, zwykle do 7 dni.

DO CZEGO JESZCZE WYKORZYSTAĆ:

Do deserów, do kawy.

JAKIE KUPOWAĆ:

Tajskie (Tajlandia jest największym producentem i eksporterem mleka, te „made in somewhere in Europe” powstają najczęściej z przetworzenia tajskiego mleka). Polecam marki ChaoKoh, Orient Gourmet, Aroy D.



Mleko i mleczko kokosowe to ten sam produkt. Gęsty i tłustszy płyn z kokosa to śmietanka, która od mleka różni się jedynie większą zawartością tłuszczu.



TRAWA CYTRYNOWA

CO TO TAKIEGO:

Kłęczka palczatki cytrynowej.

CO ROBI:

Nadaje wspaniałego orzeźwiającego cytrusowego aromatu.

JAK PRZECHOWYWAĆ:

W lodówce.

DO CZEGO JESZCZE WYKORZYSTAĆ:

Po wysuszeniu można parzyć jak herbatę, całe kłęczki można wykorzystać jako patyczki do szaszłyków, zmiażdżoną jako aromat do koktajli czy deserów.

JAKĄ KUPOWAĆ:

Świeżą.

zdjęcie: canva.com

CHILLI BIRDS EYE

CO TO TAKIEGO:

Tajska odmiana chilli.

CO ROBI:

Nadaje ostrości :)

JAK PRZECHOWYWAĆ:

W lodówce.

DO CZEGO JESZCZE WYKORZYSTAĆ:

Do wszystkiego, co chcesz upikantnić (ja jem nawet z jajecznicą 😊).

JAKIE KUPOWAĆ:

Świeże.



Kapsaicyna, substancja odpowiedzialna za ostrość w chilli, skumulowana jest w miąższu. Aby pozbyć się ostrości nie wystarczy usunięcie pestek - w tym celu należy wyskrobać nożem jasny miąższ ze środka.



GALANGAL

CO TO TAKIEGO:

Korzeń z rodziny imbirowatych (nie do zastąpienia imbirem!).

CO ROBI:

Daje charakterystyczny ostry smak, lekki aromat sośniny, obniża poziom cukru we krwi, cholesterolu, pomaga na mdłości i trawienie, zwalcza wirusy, grzyby, bakterie (szerokie właściwości lecznicze).

JAK PRZECHOWYWAĆ:

W lodówce.

DO CZEGO JESZCZE WYKORZYSTAĆ:

Do robienia naparów.

JAKI KUPOWAĆ:

Świeży, ewentualnie mrożony.

MASALA - OTWIERAMY DRZWI SMAKOM ŚWIATA

DOŁĄCZ DO NAS

MASALOWA GRUPA KULINARNA

Razem tworzymy coś wyjątkowego! Przemierzamy świat w poszukiwaniu oryginalnych smaków i najlepszych przepisów, by móc dzielić się nimi właśnie z Tobą.

Jeśli jeszcze nie należysz do naszej kulinarnej grupy, to nie zwlekaj i zapisz się teraz! Czekają na Ciebie cała masa masalowych inspiracji.)

Co tydzień na Twojego maila trafi świeżutka porcja pysznej wiedzy >>>

ZAPISUJĘ SIĘ

AKCESORIA KUCHENNE

Zapamiętaj: dobremu kucharzowi wystarczy dobry nóż! W kategorii akcesoriów kuchennych jestem prawdziwą minimalistką. Ta przypadłość pozwala mi gotować nawet w survivalowych warunkach (no i mam więcej pieniędzy na głupoty).

Wybrałam dla Ciebie tylko 3 narzędzia, które w przyszłości mogą ułatwić Ci tajskie gotowanie. To akcesoria "basic", które znajdziemy w każdym tajskim domu, ale bez obaw! Bez nich również przygotujesz wszystkie moje przepisy. Kiedy kuchnia tajska zacznie pojawiać się na Twoim stole częściej niż od święta, masz już gotową listę dla św. Mikołaja.

GARNEK DO RYŻU

Wsypujesz ryż, dodajesz odpowiednią ilość wody, włączasz przycisk, po ugotowaniu garnek sam się wyłączy i będzie trzymał na podgrzewaniu przyjmując funkcję termosu. Jest to o tyle wygodne, że możesz wstawić ryż i zająć się innymi zadaniami czy po prostu wyjść do pracy, a po powrocie mieć ciepły posiłek.

Kiedy już zostaniesz mistrzynią/mistrzem kuchni tajskiej, ten gadżet z pewnością zaoszczędzi Twój czas. Tymczasem w przepisach przygotowałam też instrukcję gotowania ryżu w zwykłym garnku.

Azjaci wymyślili także garnek do gotowania ryżu na parze, ale o nim dowiesz się więcej w artykule o ryżu kleistym, który otrzymasz w oddzielnym mailu :)



Garnek do gotowania ryżu może posłużyć jako wolnowar. Jeżeli rano umieścisz w nim podsmażone i doprawione mięso to po pracy otrzymasz idealnie ugotowany gulasz. Bez pilnowania i mieszania:)



MOŹDZIERZ KAMIENNY

W mojej tajskiej kuchni móżdziej ten jest przedłużeniem ręki :)

Ja w tym temacie jestem tradycjonalistką, ucieranie zajmuje mi mniej czasu niż przy użyciu blendera (bo do całości procesu dodaję ekspresowe mycie), konsystencja przyrządzanych w nim rzeczy jest gładsza i smaki nieco lepiej się łączą. To zdecydowanie możesz wpisać Mikołajowi na listę :)

A dopóki nie dorobisz się tego cudu techniki, większość rzeczy możesz spokojnie mielić w blenderze.

W O K

Teoretycznie wok powinien znaleźć się w kategorii narzędzi niezbędnych, ale wyższą szkołę jazdy stanowi to, co dokoła, czyli kuchenka gazowa (jeśli ją posiadasz to chwala Ci za to) i dobry wyciąg.

Wok jest uniwersalny - idealny do stir-frying (pad/phat), deep-frying (tod), ale też do duszenia (ob) czy gotowania na parze (nung).

Jego podstawowym walorem jest utrzymanie bardzo wysokiej temperatury, dzięki czemu można zachować wartości odżywcze podczas smażenia, a przy tym stworzyć kulinarne dzieło sztuki w 5 minut. Jeżeli nie posiadasz kuchni gazowej, pozostań przy patelni. Twoje dania nadal będą bardzo dobre :)



**Przed pierwszym użyciem wok należy "wypalić".
W tym celu smaruje się go olejem i "pali" na wolnym ogniu, cały czas przecierając, do momentu uzyskania czarnego koloru na całej powierzchni.**



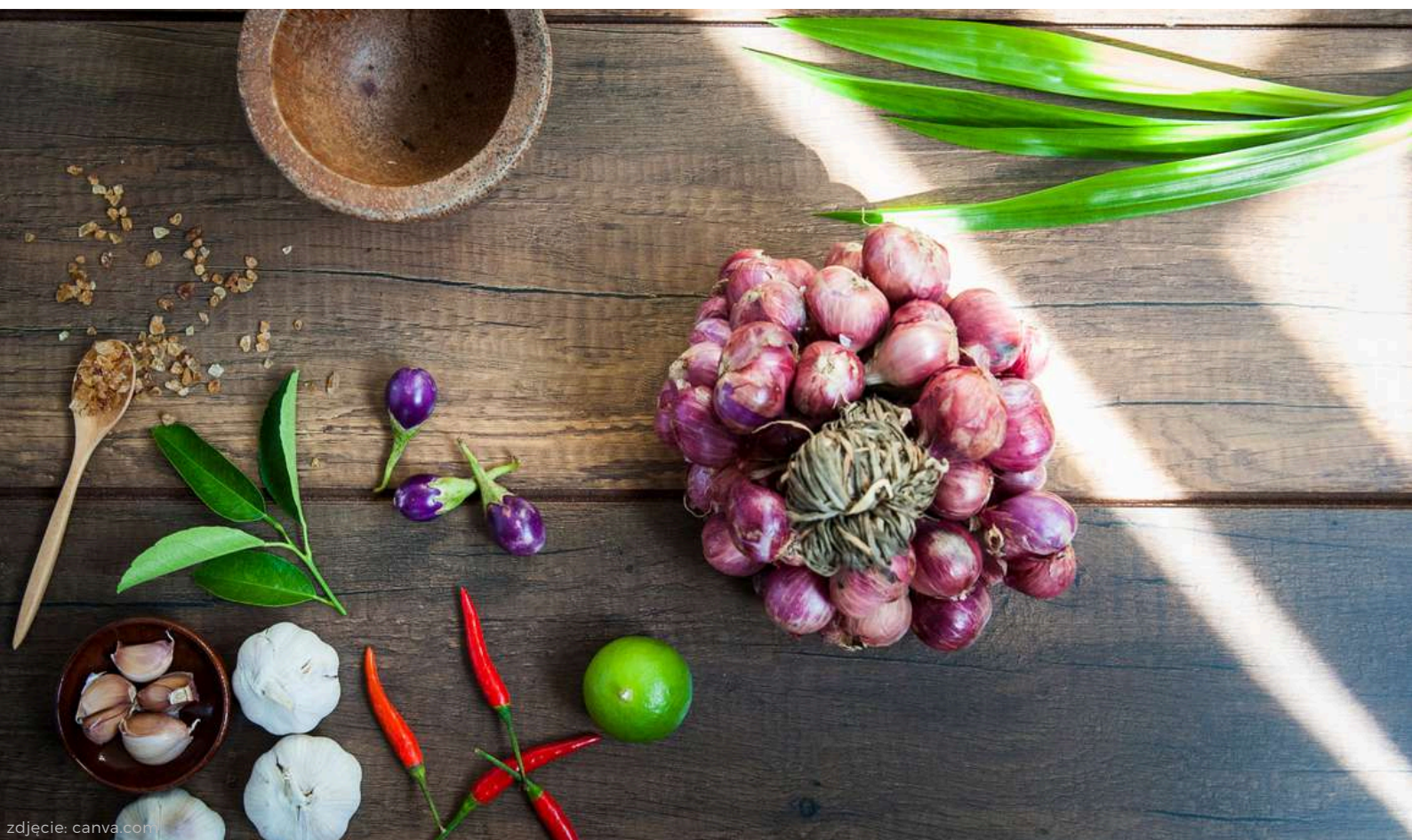
PLANOWANIE

Uwaga, zacznę się jak w taniej reklamie płynu do mycia naczyń – przejeżdżasz gąbką i przypalona patelnia czystością lśni...

No to teraz ja - przygotowanie tajskich dań zajmuje niezwykle mało czasu! :)

Goście wpadają bez zapowiedzi (no dobra, nie wpadają, tylko spontanicznie ich zapraszam), wstaję rano i mam ochotę na jajka po tajsku, nie mam pomysłu na obiad i postanawiam przyrządzić na szybko stir fry...

Robię to! Jak ja to robię?



Pierwsze tajskie przykazanie - zawsze mam uzupełniony Niezbędnik. Kiedy używam przedostatnią kostkę cukru palmowego już wtedy notuję na liście zakupów jej brak. Na swojej liście zadań mam cykliczną pozycję „sprawdź szafkę tajską i zrób zakupy w Masali” (tak, tak - zapisuję sobie, żeby zrobić zakupy u siebie, żeby szewc w dziurawych butach nie chodził).

Po drugie raz w tygodniu siadam i robię jadłospis. Lub przynajmniej zapisuję dania, które na pewno będę chciała przyrządzić. Robię pełną listę zakupów. Początki były trudne, ta samodyscyplina, wydzielenie czasu na kosmiczną operację kryptonim „pożywienie”. A dziś zastanawiam się jak ja to robiłam w erze „przed planowaniem” :)

Kiedy używam przedostatnią kostkę cukru palmowego już wtedy notuję na liście zakupów jej brak.

W telefonie odpalam google shopping list. Chtop lecąc na bazar i nie musi pamiętać, czego już dawno zapomniał. Banalnie prosta sprawa. Grunt, żeby weszło w nawyk.

No i jeszcze organizacja w kuchni. Nie szukam produktów w 7 szafkach - wszystko mam pod ręką. Zdecydowaną większość dań przyrządzam robiąc maksymalnie 10 kroków (jeśli masz target na kroki, śmiało pomiń tę radę :))

PRZEPISY

Początek Twojej kulinarnej podróży.

Kilka złotych zasad:

- na warsztatach kulinarnych, które prowadzę, zawsze powtarzam: zanim odpalisz kuchenkę, miej wszystkie składniki przygotowane na desce - sosy wyjęte, produkty pokrojone itd. (czas gotowania jest prawie zawsze bardzo krótki, wszystko miej już pod ręką)

- jeśli robisz sos (do stir fry, do phad thai, dressing) - zrób go więcej i trzymaj w lodówce

- użył*ś blendera/moździerza? Umyj od razu. Miska po krewetkach już niepotrzebna? Włóż do zmywarki/umyj od razu. Kiedy kończę gotowanie, moja kuchnia jest całkowicie czysta. Nawyk "zamiatania ogonem" jest najlepszym, jaki mam. Żadnych stert do mycia po gotowaniu. Kiedy siadam do stołu zostaje już sama przyjemność:)

RYŻ JAŚMINOWY

ilość porcji: 100g suchego ryżu na osobę
czas przygotowania: 20 minut

SKŁADNIKI

- 1 miarka ryżu
- 1,3 miarki wody

INSTRUKCJA GOTOWANIA W GARNKU DO GOTOWANIA RYŻU

Odmierz ryż miarką na wadze - wsyp ilość porcji x100g. Wsyp ryż do garnka. Odmierz tą samą miarką 1,3 porcji wody. Zalej ryż wodą, lekko zamieszaj w taki sposób, aby woda "podeszła" od spodu. Przełącz na opcję "cook". Garnek sam przełączy się na funkcję "warm", kiedy ryż będzie gotowy. Po ugotowaniu zamieszaj ryż szpatułką.

INSTRUKCJA GOTOWANIA W ZWYKŁYM GARNKU

Wsyp ryż do garnka, zalej wodą, lekko zamieszaj w taki sposób, aby woda "podeszła" od spodu. Przykryj szczelną pokrywką. Dla nieufnych najlepsza jest szklana, żeby można było podglądać, kiedy kusi, a nie można podnieść pokrywki:)

Ustaw garnek na gazie / płycie. Doprowadź do wrzenia i w tym momencie zmniejsz temperaturę do minimalnej, dla której woda dalej będzie się gotowała.

Gotuj pod przykryciem 12-13 minut (nie zaglądać, nie mieszaj, po prostu wytrzymaj to:). To bardzo ważne, ponieważ w garnku wytworzy się ciśnienie. Jeśli podniesiesz pokrywkę ciśnienie spadnie i ryż na górze się nie dogotuje, a na dole może nawet przypalić. Po tym czasie podnieś pokrywkę, zamieszaj i gotowe!

Uwaga. Podczas pierwszego testowania wyselekcjonowanego garnka i sprawdzania czy ta minimalna temperatura na Twojej kuchence jest oby na pewno tą właściwą, ryż może wyjść lekko al dente lub lekko przegotowany. Przegotowany szybko wystudź mieszając, al dente zawiń w ścierkę i pozostaw w garnku na 10 minut, aż "dojdzie". Po pierwszym teście zwykle da się już wyczuć akcesoria, dogadać z nimi i następny ryż wydać idealny.

Uwaga numer 2. Jeżeli na opakowaniu widnieje naklejka "new crop" oznacza to nowy zbiór i mówi nam, że ryż nie zdążył wyschnąć. Wówczas taką paczkę ryżu testujemy. Najpierw gotujemy w standardowo przyjętej ilości wody, jeśli ryż wyjdzie za miękki, przy drugim gotowaniu zmniejszamy ilość do 1,2 porcji wody.



TOM KHA

ZUPA GALANGALOWA NA BAZIE MLEKA KOKOSOWEGO

Choć to Polskę uznaję za królową zup, Tajlandia nie pozostaje dalece w tyle. Zupy jada się tam na śniadania, jako samodzielne posiłki obiadowe i jako nocną przekąskę - taki odpowiednik naszego kebaba;)

Świat ukochał sobie szczególnie zupę Tom Kha - intensywny kokosowy bulion na bazie galangalu.

W przepisie pojawiają się grzyby pochwiaki. Są to oryginalne tajskie grzyby, które kupisz w puszcze i które wystarczy dodać pod koniec gotowania.

W Tom Kha idealnie sprawdzą się - boczniaki, azjatyckie grzyby enoki i buna, które gotuje się dosłownie 3 minuty. Mają fantastyczną mięsistą strukturę i wyjątkowy delikatny smak.

Po ponownym odgrzaniu zupa zyska jeszcze większą głębię smaku. No tak - zwyczajnie się przegryzie;)














TOM KHA

ilość porcji: 4

czas przygotowania: 20 minut

SKŁADNIKI

- 50g groszku cukrowego
- 200 g grzybów - enoki, buna, boczniaki 
- 500 ml mleka kokosowego 
- 500 ml wody
- 2 papryczki chilli 
- 50 g galangalu 
- 6 liści limonki kaffir 
- 1 łydga trawy cytrynowej 
- 1 łyżka pasty tom khaa 
- sok z połowy limonki
- 0,5 kostki cukru palmowego 
- 2-4 łyżki sosu sojowego 
- 4 duże kapelusze pieczarek
- pół puszki grzybów pochwiaków 
- liście świeżej kolendry 

PRZYGOTOWANIE

Odetnij grzybnię, enoki / buna podziel palacami, boczniaki pokrój na mniejsze kawałki. Z groszku usuń końcówki.

Umyte korzenie galangalu pokrój w grube plastry, trawę cytrynową ponacinaj lub zmiążdź trzonkiem noża. Liście kaffir porwij.

Zagotuj mleko z pastą, dokładnie rozprowadzając ją do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodaj galangal, trawę cytrynową, porwane liście limety - zagotuj.

Dodaj wodę, sos sojowy, cukier, zagotuj, a następnie dodaj kurczaka i grzyby. Gotuj ok. 4 minut.

Po zagotowaniu dodaj limonkę, posiekane chilli i liście kolendry.



TE PRODUKTY KUPISZ W SKLEPIE MASALA
- KLIKNIJ W KOSZYK PRZY PRODUKCIE

KAENG PHED PHAK

DOMOWE CURRY Z WARZYWAMI

W Tajlandii spotkacie setki różnych dań curry (taj. kaeng). Prawie wszystkie z nich bazują na mleku kokosowym i wybranej paście curry z dodatkiem liści limonki kaffir.

Wyjątki stanowią jungle curry (północne curry na wodzie) czy dry curry (południowe "suche curry bez żadnego płynu),

Bardzo istotnym jest powolne odparowywanie mleka na początku. W procesie tym wydziela się tłuszcz kokosowy, który finalnie nada nie tylko kremowej konsystencji, ale też głębi smaku.










W przepisie występują proponowane przeze mnie warzywa. Śmiało możesz zastąpić je lub wzbogacić swoimi ulubionymi - bakłażan, kalafior, cukinia, grzyby - wszystkie te propozycje idealnie sprawdzą się w tym daniu!









DOMOWE CURRY Z WARZYWAMI

SKŁADNIKI

Pasta curry:

- 1 łyżeczka chili w proszku 
- 2 łyżki drobno posiekanej szalotki.
- 1 łyżka drobno posiekanego czosnku.
- 1/2 łyżki liści limonki kaffir 
- 1 łyżka drobno posiekanego galangalu 
- 1 łyżka drobno posiekanej trawy cytrynowej 
- 2 łyżki prażonych nasion kolendry 
- 1/2 łyżki prażonego kminu 
- 1 łyżka posiekanej tajskiej kolendry 
(najlepiej z korzeniami)
- 1 łyżeczka kurkumy 
- 4 łyżki sosu sojowego 

Dodatki

- 300 ml mleka kokosowego 
- 1 czerwona cebula pokrojona w piórka
- ½ czerwonej papryki pokrojonej w grubą kostkę
- ¼ kostki tofu naturalnego pokrojonego w kostkę 
- 3 łyżki kasztanów wodnych 
- 150 g ciecierzycy z puszki (odsączonej) 
- Olej do smażenia
- Sól do smaku
- Kolendra i szczypiorek do dekoracji 
- serwujemy z ryżem jaśminowym 

ilość porcji: 4

czas przygotowania: 30 minut

PRZYGOTOWANIE

W moździerzu utrzyj wszystkie przyprawy (zaczynając od tych najtwardszych), do uzyskania jednolitej masy.

Na patelnię wlej 3 łyżki oleju i podsmaż przygotowaną wcześniej pastę curry. Zalej mlekiem kokosowym i poczekaj, aż zacznie wrzeć.

Dodaj wszystkie warzywa, cieciorę i tofu. Smaż razem przez około dwie minuty (tak, aby nie rozgotować warzyw). Dopraw solą i dodaj zioła. Serwuj z ryżem jaśminowym.



TE PRODUKTY KUPISZ W SKLEPIE MASALA -
KLIKNIJ W KOSZYK PRZY PRODUKCIE

PAD SEE EW

STIR FRY Z MAKARONEM RYŻOWYM

To niepozorne danie jest absolutnym klasykiem tajskiego street foodu.

Niezwykle ważnym procesem jest moczenie makaronu w zimnej wodzie (ignorując instrukcje na opakowaniu:)). W przeciwieństwie do makaronu wcześniej ugotowanego ten namoczony nie sklei się na patelni lub woku oraz wchłonie sos, w którym będziemy go smażyć.

Sos do tego dania zawsze przyrządzam w większej ilości i trzymam w lodówce w stoiku.

W Tajlandii mamy kilka odmian bazylii i co ważne - każda ma inne zastosowanie kulinarne!

Bazylia: holy, thai, lemon czy tree basil to tylko kilka z nich. Do tego dania użyjesz bazylii tajskiej.



PAD SEE EW




ilość porcji: 4

czas przygotowania: 20 minut

SKŁADNIKI

- 100 g makaronu ryżowego 10mm (namoczonego w zimnej wodzie) 
- 3 ząbki czosnku drobno posiekane
- 2 świeże chili posiekane w plasterki 
- 2 szalotki pokrojone w piórka
- 5 grzybów shitake (namoczonych w gorącej wodzie) 
- 1 kapusta pak choi pokrojona wzdłuż 
- 1 łyżka prażonego sezamu 
- 2 łyżki orzechów ziemnych 
- Garść liści tajskiej bazylii 

SOS

- 100 ml wody
- 1 łyżka cukru palmowego 
- 1 łyżka pasty z tamaryndowca 
- 6 łyżek sosu sojowego 



TE PRODUKTY KUPISZ W SKLEPIE MASALA -
KLIKNIJ W KOSZYK PRZY PRODUKCIE

PRZYGOTOWANIE

Przygotuj sos - w moździerzu utrzyj cukier lub zetrzyj go na tarce. Połącz wszystkie składniki.

Na patelni podgrzej olej, lekko podsmaż czosnek, chilli i szalotkę. Dodaj grzyby, kapustę i smaż jeszcze przez chwilę. Dodaj makaron, zalej sosem i smaż, aż wchłonie cały płyn. Przetóż na talerz, udekoruj tajską bazylią, sezamem i orzechami.

KHAEW NIAEW MAMUANG

MANGO STICKY RICE

To się klei! Khaew Niaew – Sticky Rice – Glutinous Rice czy wreszcie ryż kleisty. Nasz ulubiony! W Azji ryż ten jest szeroko wykorzystywany do deserów, jako dodatek do dań głównych, a przygotowywana z niego mączka jest naturalnym zagęszczaczem wielu popularnych dań, w tym np. kimchi.

Dziś zostaniemy jednak w granicach Tajlandii i weźmiemy pod lupę temat gotowania ryżu kleistego z wykorzystaniem różnych narzędzi. No i podzielimy się przepisem na Wasz ulubiony tajski deser – Khaew Niaew Mamuang, powszechnie znany pod angielską nazwą „sticky rice mango”.

Uwaga! Azjaci mają specjalny garnek do gotowania ryżu kleistego :) Ja również posiadam taki garnek w domu i polecam go każdemu, kto chciałby gotować ryż kleisty częściej niż od święta. Garnek składa się z dwóch elementów – aluminiowej podstawy i stożkowego koszyka bambusowego. W tym garnku czas gotowania ryżu jest krótszy. Zastąpić możesz go jednak bambusowym lub klasycznym (metalowym lub z tworzywa) sitkiem do gotowania na parze. Używając tych drugich musisz zwrócić uwagę na równomierne rozłożenie ryżu na sitku oraz wykonanie dziurki po środku kupki ryżu, aby para równomiernie się rozchodziła.







MANGO STICKY RICE

ilość porcji: 2

czas przygotowania: 45 minut + 3h

SKŁADNIKI

- 1 szklanka ryżu kleistego 
- 2/3 szklanki mleka kokosowego 
- ½ łyżeczki soli
- ½ szklanki cukru trzcinowego 
- 1 sztuka dojrzałego mango 



TE PRODUKTY KUPISZ W SKLEPIE MASALA -
KLIKNIJ W KOSZYK PRZY PRODUKCIE

PRZYGOTOWANIE

Ryż dokładnie wypłucz, umieść w wysokiej miseczce lub garnku i zalej świeżą, zimną wodą. Mocz co najmniej przez 3 godziny, a najlepiej przez całą noc.

Odsącz wodę na sitku, zawiń ryż w ściereczkę tetrową i gotuj na wolnym ogniu w garnku do gotowania na parze, szczelnie przykryty ok. 25-30 minut.

W garnku umieść mleko, cukier i sól. Zagotuj i lekko zredukuj na małym ogniu, żeby uzyskać konsystencję lekkiego syropu. Pamiętaj, żeby cały czas mieszać, bo słodkie mleko łatwo się przypala. Odlej kilka łyżek syropu na bok (posłuży do polania przed wydaniem).

Kiedy ryż się ugotuje umieść go w misce i od razu zalej przygotowanym syropem. Wymieszaj dokładnie, przykryj folią i pozostaw na 20 minut, żeby ryż całkowicie wchłonął sos. Serwuj polane pozostałym syropem oraz z kawałkami mango.

