**Wege przepisy na letnie imprezy**

**Hummus red-curry z sezamem i chlebkiem pita**

Ilość porcji: 4

Czas: 10 min

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 1

**Składniki**:

3 łyżeczki **Pasty curry czerwonej Kanokwan**

2 łyżki pasty **Tahini Premium OF**

1 łyżeczka **Oleju z prażonego sezamu House of Asia**

2 łyżki uprażonego wcześniej **Sezamu Białego House of Asia**

2 łyżeczki **Pasty z czosnku House of Asia** lub 2-3 ząbki czosnku drobno posiekanego

1 opakowanie gotowego chlebka pita

400 g cieciorki konserwowej

1 cebula pokrojona w kostkę

Sok z 1 limonki

1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego

Pieprz czarny do smaku

2 łyżki oliwy z oliwek

**Sposób przygotowania:**

1. Podsmaż cebulę z czosnkiem na złoty kolor i odstaw do wystygnięcia.
2. Do wysokiego pojemnika przełóż cieciorkę (zalewę zostaw i użyj w razie potrzeby, gdy humus będzie zbyt gęsty), dodaj usmażoną cebulę, pastę curry, tahini, sok z limonki, sezam i kmin rzymski. Zmiksuj wszystko razem na gładką masę dopraw do smaku pieprzem.
3. Hummus polej oliwą z oliwek i olejem sezamowym, podawaj z chlebkiem pita.

**Spring Rolls z warzywami i tofu**

4 porcje

**Czas:** 45 minut

**Poziom trudności:** 2

Poziom ostrości: 1

**Składniki:**

**100 ml Sosu do spring rollsów lub Sosu satay Ros Thai Thai**

8 płatów **Papieru ryżowego House of Asia**

2 łyżki **Sosu sojowego jasnego** **House of Asia**

200g **Kiełków fasoli mung House of Asia**

3 liście sałaty np. lodowej

1 czerwona cebuli pokrojona w cienkie piórka

1 marchewka

1 mała czerwona papryka

1 ogórek

100 g tofu

Kilka łyżek czerwonej kapusty

Kilka gałązek kolendry

**Sposób przygotowania:**

1. Pokrój paprykę, ogórka, marchewkę i kapustę w cienkie słupki.
2. Cebulę zamarynuj w 1 łyżce sosu sojowego.
3. Tofu pokrój wzdłuż na plastry i usmaż je na złocisty kolor.
4. Papier ryżowy zanurz w miseczce z wodą, połóż na desce. Układaj kolejno: sałatę, marchew, kapustę, ogórka, paprykę, cebulę, kolendrę i tofu.
5. Zwiń w rulonik o szczelnie zamkniętych na brzegach i podawaj z sosem do spring rollsów lub satay.

**TORTILLA Z SZARPANYM JACKRUITEM I WARZYWAMI**

Liczba porcji: 4

Poziom ostrości: 1

Czas przygotowania: 15 min

Poziom trudności: 1

**Składniki**:

1 puszka **Jackfruita zielonego szarpanego QF**

4 **Wrapy pszenne Casa de Mexico**

3 łyżki **Sosu do kaczki po pekińsku House of Asia**

Ulubione warzywa: np. cebula, kapusta, papryka, marchewka, pak choi

2 łyżki oleju rzepakowego lub ryżowego

3 łyżki wody

Szczypta soli

**Sposób przygotowania:**

1. Jackfruita przełóż na sitko, odcedź z zalewy i przepłucz dokładnie pod bieżącą wodą. Odciśnij nadmiar wody i przełóż do miseczki.
2. Pokrój warzywa w drobne paski.
3. Rozgrzej olej na patelni, następnie dodaj pokrojoną cebulę i lekko podsmaż. Następnie dodaj jackfruita i smaż do lekkiego zbrązowienia, od czasu do czasu mieszaj całość.
4. W osobnej miseczce wymieszaj sos do kaczki po pekińsku z wodą. Tak rozrobiony sos dodaj na patelnię, wymieszaj z jackfruitem i cebulą.
5. Po chwili dodaj resztę warzyw i smaż jeszcze ok. minuty, pod koniec dopraw do smaku szczyptą soli.
6. Na każdej połowie tortilli ułóż farsz, następnie złóż je na pół i jeszcze raz na pół, tak aby powstał trójkąt.
7. Tak przygotowane wrapy podgrzej na patelni grillowej lub w opiekaczu.

**Warzywa gotowane na parze**

4 porcje

Czas: 15 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 1

**Składniki:**

5-6 różyczek brokułu

5-6 różyczek kalafiora

1 mała kapusta pak-choi

8 zielonych fasolek szparagowych

Sól do smaku

**Sos:**

2 łyżki **Sosu sojowego jasnego**

2 łyżki **Sosu ostrygowego**

1 łyżeczka **Pasty z czosnku, imbiru i chilli**

½ łyżeczki **Białego sezamu**

3 łyżki wody

1 łyżka posiekanej kolendry

2 łyżki posiekanej dymki do dekoracji

**Sposób przygotowania:**

1. Warzywa umyj i osusz, z fasolki odetnij końcówki. Przełóż wszystko na głęboki talerz, delikatnie oprósz solą i wstaw do steamera. Gotuj na średnim ogniu przez około 10 minut (warzywa powinny zostać lekko al dente).
2. W międzyczasie wymieszaj ze sobą wszystkie składniki sosu.
3. Ugotowane warzywa posyp dymką i podawaj z sosem.

**Kalafior smażony w sosie żółte curry z orzechami**

Ilość porcji: 4

Czas: 30 min

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 1

**Składniki:**

600 ml **Mleczka kokosowego 16-19% Kara**

1 łyżka **Pasty imbirowej House of Asia** lub 1 cm obranego i posiekanego korzenia imbiru

50 g **Pasty curry żółtej Kanokwan**

100 g ryżu jaśminowego

1 średniej wielkości kalafior

2 łyżki oleju kokosowego

1 średnia cebula pokrojona w piórka

1 małe opakowanie prażonych płatków migdałów

1 pęczek szczypiorku

**Sposób przygotowania:**

1. Kalafior pokrój w różyczki, zblanszuj w gorącej, osolonej wodzie przez 5 minut, a następnie zahartuj i osusz.
2. Na rozgrzany wok wlej olej kokosowy i podsmaż kalafiora z cebulą, na rumiany kolor, dodaj pastę curry, pastę z imbiru i na końcu mleczko kokosowe.
3. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
4. Podawaj curry z kalafiora z gorącym ryżem, posiekanym szczypiorkiem i posyp prażonymi płatkami migdałów.