



KUCHNIA AZJATYCKA







WOŁOWINA Z BROKUŁEM W SOSIE BLUE DRAGON TERIYAKI



35 min



2 porcje

- 1 słoik sosu Blue Dragon Teriyaki
- 400 g wołowiny
- 1 cebula
- 1 brokuł
- ryż do podania
- 2 łyżki oleju

Opis przygotowania:

1. Brokuł podziel na różyczki, ugotuj.
2. Wołowinę pokrój na mniejsze kawałki. Cebulę pokrój w piórka.
3. Na patelni lub woku rozgrzej olej, dodaj mięso i smaż 7-10 minut, aż nabierze brązowego koloru. Dodaj cebulę, podsmaż jeszcze 3-4 minuty.
4. Wlej sos Blue Dragon Teriyaki, wymieszaj i gotuj jeszcze 10 minut. Dodaj ugotowany brokuł, wymieszaj. Podawaj z ryżem.





Szaszłyki satay z kurczakiem i anansem



35 min
+ minut marynowania



2 porcje

- 1 słoik sosu Blue Dragon Satay
- 400 g piersi z kurczaka
- świeży ananas
- roszponka
- zielony ogórek
- czerwona cebula
- garść orzeszków ziemnych
- 1 łyżka octu ryżowego
- 1 łyżeczka miodu
- ryż do podania

Opis przygotowania:

1. Pierś z kurczaka pokrój na kawałki, wymieszaj z sosem Blue Dragon Satay i odstaw do zamarynowania na 30 minut.
2. Ananasa pokrój na kawałki i nadziej na szpikulce do szaszłyków razem z zamarynowanym kurczakiem. Grilluj na patelni na złoty kolor.
3. Ogórek pokrój w plastry, cebulę w piórka, a orzeszki posiekaj. Wszystko wymieszaj i nałóż do miseczki. Wymieszaj ocet z miodem i skrop sałatkę.
4. Grillowane szaszłyki podawaj z ugotowanym na sypko ryżem i sałatką.





Warzywne czerwone curry z ryżem



25 min



2 porcje

- 1 słoik sosu Blue Dragon Red Curry
- 300 g mięszsu z dyni
- 1 czerwona papryka
- 1 czerwona cebula
- ½ puszki kukurydzy
- 100 g zielonego groszku
- 200 g pomidorków koktajlowych
- 2 łyżki oleju
- ryż do podania

Opis przygotowania:

1. Dynię i paprykę pokrój w grubą kostkę.
2. Na patelni lub woku rozgrzej olej, dodaj warzywa i smaż 5-7 minut, mieszając. Dodaj cebulę pokrojoną w pióra i podsmaż 3-4 minuty.
3. Wlej sos Blue Dragon Red Curry, dodaj pomidorki koktajlowe, groszek i kukurydzę, całość gotuj 10 minut. Podawaj z ryżem.





Indyk z warzywami w sosie Satay



20 min



2 porcje

- 1 słoik sosu Blue Dragon Satay
- 500 g mięsa z indyka (piersi lub mięsa z udźca)
- 1 czerwona papryka
- 200 g zielonej fasolki szparagowej
- ½ puszki kukurydzy
- natka pietruszki
- ryż do podania
- olej do smażenia

Opis przygotowania:

1. Mięso pokrój na kawałki i usmaż na oleju na złoty kolor.
2. Dodaj pokrojoną na kawałki paprykę, wlej sos Blue Dragon Satay i gotuj całość 15 minut.
3. Dodaj ugotowaną fasolkę szparagową i kukurydzę z puszki, wymieszaj, podgotuj 2–3 minuty. Podawaj z ryżem, wierzch posyp posiekaną natką pietruszki.



BLUE DRAGON
THAI GREEN CURRY
Just Add



Blue Dragon Thai Green Curry z mięsem z indyka oraz liśćmi jarmużu



20 min



2 porcje

- 1 zestaw Blue Dragon Thai Green Curry
- 400 g mięsa z podudzia indyka (lub z piersi)
- 200 g jarmużu
- ryż do podania
- olej do smażenia
- sól

Opis przygotowania:

1. Ryż ugotuj na sypko.
2. Na patelni lub woku rozgrzej olej, usmaż indyka na złoty kolor. Dopraw solą.
3. Dodaj saszetkę z pastą green curry i przyprawy, wymieszaj. Podsmaż kilka chwil. Wlej saszetkę z mlekiem kokosowym. Gotuj 10-15 minut. Na 5 minut przed końcem gotowania dodaj jarmuż i wymieszaj.
4. Podawaj z ugotowanym ryżem.





Azjatyckie spaghetti z pieczonej dyni makaronowej



45 min



2 porcje

- 1 dynia makaronowa
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Hoisin & Garlic
- 1 czerwona papryka
- 1 zielona papryka
- 200 g pieczarek
- 300 g piersi z kurczaka
- olej do smażenia
- sól
- natka pietruszki do dekoracji

Opis przygotowania:

1. Dynię przekrój na pół, dopraw solą i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200°C. Piecz przez 40 minut. Wyjmij z piekarnika i rozdrobnij miąższ dyni widelcem, dzieląc go na włókna „makaron”.
2. W czasie, gdy dynia będzie się piekła, na patelni rozgrzej olej, dodaj pokrojonego w kostkę kurczaka i usmaż na złoto. Dodaj pieczarki pokrojone w plastry oraz papryki pokrojone w kostkę. Wlej sos Blue Dragon Hoisin & Garlic i smaż całość 10 minut.
3. Przełóż zawartość patelni na połówce dyni, wymieszaj i posyp natką pietruszki.



Shir Fry
Discovery

BLUE DRAGON

STICKY TERIYAKI
— Shir Fry sauce —

Halal Kosher Vegan

Pineapple rings

Chopped herbs

Chopsticks

Yellow and white checkered cloth



Schab z anansem w sosie Teryaki



40 min



2 porcje

- 600–700 g schabu bez kości
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Sticky Teriyaki
- 300 g pieczarek
- ½ puszki ananasa
- natka pietruszki
- olej do smażenia
- ryż do podania

Opis przygotowania:

1. Schab pokrój w plasty i obsmaż na oleju na złoty kolor.
2. Przełóż do naczynia żaroodpornego, dodaj sos Blue Dragon Sticky Teriyaki i wymieszaj. Na każdy plaster schabu połóż plaster ananasa z puszki.
3. Pieczarki pokrój w plasty, ułóż w przestrzeniach pomiędzy mięsem. Całość wstaw do piekarnika nagrzanego do 190°C i zapiekaj 30 minut.
4. Przed podaniem posyp posiekaną natką pietruszki.



BLUE DRAGON
ORIGINAL SWEET CHILLI



Onion rings – krążki cebulowe



25 min



2 porcje

- 3 duże cebule
- sos Blue Dragon Sweet Chilli
- natka pietruszki do podania
- olej do smażenia

Składniki na ciasto:

- 150 g mąki pszennej
- 100-120 ml mleka
- 1 jajko
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- ½ łyżeczki soli

Opis przygotowania:

1. Wszystkie składniki na ciasto wymieszaj, odstaw na 5 minut. Ciasto powinno mieć konsystencję nieco gęstszą niż na naleśniki, jeśli jest zbyt gęste, dodaj do niego odrobinę więcej mleka lub wody.
2. Cebulę pokrój w krążki. Każdy krążek zamocz w cieście i smaż na głębokim oleju na złoty kolor. Odsącz nadmiar tłuszczu na ręczniku papierowym. Posyp natką pietruszki i podawaj maczane w sosie Blue Dragon Sweet Chilli.





Makaron z bakłażanem i sałatką z kapusty



20 min



2 porcje

- 1 saszetka sosu Blue Dragon Chow Mein
- 150 g noodli jajecznych Blue Dragon
- 2 bakłażany
- ½ cebuli
- ½ główki kapusty pekińskiej
- 2 małe marchewki
- olej do smażenia
- sól do smaku
- Dressing: 2 łyżki oleju sezamowego Blue Dragon, 3 łyżki sosu sojowego Blue Dragon, 2 łyżki octu ryżowego Blue Dragon, 1 łyżka miodu, sezam do posypania

Opis przygotowania:

1. Kapustę poszatkuj, cebulę drobno pokrój, marchewkę zetrzyj na tarce. Wszystkie składniki na dressing wymieszaj i dodaj do warzyw. Całość wymieszaj, posyp wierzch sezamem (warto go wcześniej uprzyżyć na suchej patelni).
2. Makaron ugotuj według przepisu na opakowaniu.
3. Bakłażan pokrój w półplastry. Cebulę pokrój w pióra, zeszklij na patelni na oleju. Dodaj bakłażan, dopraw solą, usmaż aż zmięknie. Dodaj sos Blue Dragon Chow Mein, smaż jeszcze 5 minut. Wyłóż na ugotowany makaron. Podawaj z sałatką.



BLUE DRAGON
HOISIN & GARLIC
Stir Fry Sauce
mild contains eggs

Stir-fried whole wheat noodles with beef, carrots, and snow peas.

BLUE DRAGON
WHOLE WHEAT NOODLES & NUTS
New Improved Recipe

Stir-fried whole wheat noodles with beef, carrots, and snow peas, served with chopsticks.

Prepared ingredients on a cutting board: sliced red onion, garlic, and snow peas.



Wołowina i warzywa w sosie Blue Dragon Hoisin & Garlic



30 min



2 porcje

- 200 g makaronu Blue Dragon noodle pełnoziarniste
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Hoisin & Garlic
- 400 g mielonej wołowiny
- 200 g groszku cukrowego
- 2 małe kapusty pak choi
- 2-3 małe marchewki
- 1 czerwona cebula
- 1 łyżka oleju

Opis przygotowania:

1. Makaron Blue Dragon noodle pełnoziarniste ugotuj według przepisu na opakowaniu.
2. Na patelni rozgrzej olej, dodaj pokrojoną w piórka cebulę, podsmaż aż się zeszkli. Dodaj mięso i smaż, wtedy nabierze brązowego koloru.
3. Marchewkę pokrój w plastry, ugotuj wraz z groszkiem cukrowym w wodzie. Odcedź. Dodaj do mięsa wraz z pokrojoną kapustką pak choi.
4. Dodaj sos Blue Dragon Hoisin & Garlic i całość smaż 10 minut.
5. Na koniec dodaj ugotowany makaron, wymieszaj i wyłóż na talerze.



BLUE DRAGON

THAI GREEN CURRY

- 1/2 lb -

Just Add

- 2 Chicken Breasts
- Mushrooms
- Manicoba





Warzywne green curry z zielonymi sezonowymi warzywami



20 min



2 porcje

- 1 zestaw Blue Dragon 3 Step Thai Green Curry
- 200 g fasolki szparagowej
- 200 g szpinaku
- 1 cukinia
- ryż do podania
- 1 łyżka oleju

Opis przygotowania:

1. Cukinię pokrój w półplasterki, podsmaż na patelni na oleju.
2. Dodaj zawartość torebki z pastą Blue Dragon Thai Green Curry i przyprawy, podsmaż 2 minuty.
3. Dodaj zawartość saszetki z mlekiem kokosowym, dodaj fasolkę i całość gotuj 7-10 minut.
4. Przed końcem gotowania dodaj szpinak, wymieszaj aż liście zwiędną. Całość podawaj z ugotowanym na sytko ryżem.



BLUE DRAGON
SWEET CHILI GARLIC
the long sauce



Kulki z kurczaka w chrupiącym cieście



20 min



2 porcje

- 3 łyżki mąki pszennej
- 4 łyżki mąki kokosowej
- 200 ml mleka
- 1 jajko
- 500 g piersi z kurczaka
- sos Blue Dragon Stir Fry Sweet Chilli & Garlic
- sezam
- sól, pieprz
- olej do smażenia

Opis przygotowania:

1. Składniki na ciasto: mąkę pszenną, mąkę kokosową, mleko i jajko wymieszaj i odstaw na 10 minut.
2. Kurczaka pokrój w niedużą kostkę, dopraw solą i pieprzem. Zanurz w cieście i smaż na głębokim oleju na złoty kolor. Po usmażeniu odsącz na papierowym ręczniku.
3. Sos Blue Dragon Sweet Chilli & Garlic podgrzewaj w garnuszku przez 5 minut, podawaj z usmażonym kurczakiem, posypany po wierzchu sezamem.





Bowl z makaronem, sezonowymi warzywami i tofu



25 min



2 porcje

- 200 g tofu
- 100 g miksru sałat
- 100 g zielonej fasolki szparagowej
- 200 g różyczek brokołu
- 15 sztuk pomidorków koktajlowych
- 2 marchewki
- 1 zielony ogórek
- 100 g makaronu Blue Dragon Noodle pełnoziarniste
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Sweet Chilli & Garlic
- sok z cytryny
- sól, pieprz
- olej

Opis przygotowania:

1. Tofu pokrój w kostkę, dodaj sos Blue Dragon Sweet Chilli & Garlic, wymieszaj i odstaw na 20 minut. Następnie usmaż na patelni.
2. Makaron ugotuj według przepisu na opakowaniu. Marchewkę, brokoły i fasolkę szparagową ugotuj. Ogórka pokrój w plasterki.
3. Pomidorki dopraw solą i pieprzem, a następnie na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju podsmaż.
4. Sałatę skrop sokiem z cytryny, dopraw solą i pieprzem. Podawaj estetycznie ułożone w misce.





Zielona soczewica z warzywnym bulionem



60 min



2 porcje

- 400 g zielonej soczewicy
- 500 ml bulionu warzywnego
- 3-4 suszone grzyby mun
- 70 g bułki tartej
- 1 jajko
- 1 cebulka dymka
- sól, pieprz
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Sticky Teriyaki
- 2 małe kapustki pak choi
- ryż do podania
- natka pietruszki
- sezam
- olej do smażenia

Opis przygotowania:

1. W garnku rozgrzej olej, dodaj posiekaną cebulkę, smaż aż się zeszkli. Soczewicę opłucz na sitku, wsyp do garnka, podsmaż 5 minut. Dopraw solą i pieprzem, wlej bulion, gotuj pod przykryciem do miękkości (około 30 minut). Ostudź.
2. Grzyby opłucz, namocz 15 minut we wrzącej wodzie, a następnie pokrój w drobną kostkę. Dodaj do gotującej się soczewicy na 10 minut przed końcem gotowania.
3. Ostudzoną soczewicę częściowo zblenduj, dodaj jajko i bułkę tartą. Wymieszaj, uformuj pulpety, ułóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, piecz w temp. 200°C przez 25 minut, aż będą złociste.
4. Na patelnię dodaj łyżkę oleju, dodaj pokrojoną kapustkę pak choi, smaż 5 minut, dodaj sos Blue Dragon Sticky Teriyaki, podsmaż jeszcze 5 minut, dodaj pulpety, wymieszaj. Podawaj z ryżem, posypane sezamem i natką pietruszki.





Kalafior w cieście z dipem z awokado



35 min



2 porcje

- 500 g kalafiora
- 50 g mąki pszennej
- 2 łyżki sosu Blue Dragon Black Bean
- 50 ml mleka
- 2 łyżki oliwy
- 1 jajko
- sól
- papryka ostra w proszku

Dip:

- 200 ml gęstego jogurtu
- 1 dojrzałe awokado
- sól, pieprz i sok z cytryny do smaku
- dymka do posypania

Opis przygotowania:

1. Kalafior podziel na różyczki. Wszystkie składniki na ciasto wymieszaj i odstaw na 10 minut.
2. Różyczki kalafiora zanurz w cieście, ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 200°C, piecz około 20 minut na złoty kolor.
3. Składniki na dip zmiksuj blenderem. Podawaj z upieczonym kalafiozem, przed podaniem posyp posiekaną dymką.





Chow mein z krewetkami i mięsem



25 min



2 porcje

- 1 saszetka sosu Blue Dragon Chow Mein
- 200 g makaronu Blue Dragon noodle jajeczne
- 250 g krewetek
- 200 g wołowiny
- 150 g zielonej fasolki szparagowej
- 1 czerwona cebula
- 2 małe marchewki
- 1 kapustka pak choi
- 2 łyżki oleju

Opis przygotowania:

1. Makaron ugotuj, odcedź. Fasolkę ugotuj al dente. Wołowinę pokrój na kawałki. Marchewkę – w plastry.
2. Na dużej patelni lub woku rozgrzej olej, dodaj wołowinę i marchewkę. Podsmaż 10 minut.
3. Dodaj sos Blue Dragon Chow Mein oraz pokrojone na kawałki jasne końcówki kapustki pak choi (zielone liście odłóż). Całość podsmażaj jeszcze 7–10 minut.
4. 3 minuty przed końcem smażenia dodaj krewetki, zielone liście pak choi i fasolkę szparagową, wymieszaj. Danie podawaj z ugotowanym makaronem jajecznym.





Sałatka pad thai



20 min



2 porcje

- 1 saszetka sosu Blue Dragon Pad Thai
- 100 g makaronu ryżowego typu wstążki
- 150 g czerwonej kapusty
- 2 marchewki
- 1 czerwona papryka
- ½ długiego zielonego ogórka
- kielki fasoli mung
- sok z ½ cytryny lub z 1 limonki
- 2 łyżeczki masła orzechowego
- sól

Opis przygotowania:

1. Makaron ugotuj, odcedź. Kapustę posiekaj. Marchewkę i ogórek pokrój w cienkie paseczki. Paprykę pokrój w cienkie słupki. Wszystko wysyp do miski, dopraw solą, wymieszaj.
2. Do garnuszka dodaj sos Blue Dragon Pad Thai, wlej 3 łyżki wody, sok z cytryny, masło orzechowe. Całość podgrzewaj 5 minut. Zdejmij z ognia, polej dressingiem sałatkę.
3. Wierzch posyp nerkowcami, dodaj kolendrę (lub natkę pietruszki), ułóż cząstki limonki.





Ramen z brokułami i szparagami



35 min



2 porcje

- 1 zestaw Blue Dragon 3 Step Ramen Noodle Kit
- pęczek szparagów
- 250 g różyczek brokołu
- kilka grzybów mun
- 2 jajka
- sezam

Opis przygotowania:

1. Jajka ugotuj na półtwardo.
2. Grzyby mun zalej wrzątkiem i odstaw na 15 minut, a następnie opłucz.
3. Do garnka dodaj zawartość saszetki z pastą, wlej 500 ml wody. Zagotuj. Dodaj grzyby i gotuj 10 minut.
4. Wsyp zawartość torebki z przyprawami i sezamem. Dodaj makaron, brokuł i szparagi, całość gotuj jeszcze 5 minut.
5. Podawaj z ugotowanym jajkiem oraz posypane sezamem.



Czerwone curry z kurczakiem i pieczarkami



60 min



2 porcje

- 1 zestaw Blue Dragon Thai Red Curry
- 200 g makaronu ryżowego typu nitki
- 400 g piersi lub podudzia z kurczaka (bez kości)
- 300 g pieczarek
- 3–4 suszone grzyby mun
- 1 czerwona papryka
- natka pietruszki lub kolendra
- 3 łyżki oleju
- papryka w proszku słodka, ostra, sól, pieprz

Opis przygotowania:

1. Makaron ugotuj według przepisu na opakowaniu.
2. Mięso z kurczaka natrzyj olejem i przyprawami, włóż do garnka i obsmaż z każdej strony. Wlej 200 ml wody, przykryj pokrywką i duś na wolnym ogniu 40 minut, aż mięso zmięknie i będzie się je dało podzielić na włókna.
3. Grzyby mun namocz w gorącej wodzie przez 10 minut, odcedź, pokrój na kawałki.
4. Paprykę pokrój w słupki, a pieczarki w plastry.
5. W garnku rozgrzej 1 łyżkę oleju, dodaj pieczarki, podsmaż 5 minut, dodaj paprykę, grzyby mun. Następnie dodaj zawartość saszetki z pastą Blue Dragon Thai Red Curry. Wlej 600–700 ml wody i całość gotuj 20 minut.
6. Dodaj zawartość saszetki z mlekiem kokosowym, wymieszaj i zagotuj.
7. Do miski nałóż makaron ryżowy, podzielone na włókna mięso, wlej zupę z dodatkami, a na wierzch dodaj natkę pietruszki lub kolendrę.





Bułeczki shengjian z wołowiną



1h 20 min



3-4 porcje

Ciasto:

- 250 g mąki pszennej
- 50 g mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżeczka suchych drożdży
- 2 łyżki oliwy
- ½ łyżeczki soli
- ciepła woda (około 120 ml)

Farsz:

- 400 g mielonej wołowiny
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Sweet & Sour
- 2 marchewki
- 1 cebula
- cebula dymka
- 2 łyżki oleju

Opis przygotowania:

1. Obie mąki wymieszaj ze sobą, dodaj cukier, drożdże, oliwę, sól i stopniowo wlewaj ciepłą wodę. Zagnieć ciasto. Odstaw pod przykryciem na 30–40 minut do wyrośnięcia.
2. Przygotuj farsz. Marchewkę zetrzyj na tarce. Cebulę drobno posiekaj. Rozgrzej patelnię, dodaj łyżkę oleju, dodaj cebulę i marchewkę, podsmaż około 5 minut, mieszając. Następnie dodaj mięso, podsmaż, aż nabierze brązowego koloru. Na koniec dodaj sos stir fry, całość smaź jeszcze około 10 minut. Ostudź.
3. Wyrośnięte ciasto podziel na około 12 części. Z każdej uformuj placek, na środek nałóż farsz, sklej brzegi tworząc bułeczkę. Przykryj ściereczką i odstaw na około 20 minut do wyrośnięcia.
4. Na patelni rozgrzej łyżkę oleju, ułóż wyrośnięte bułeczki, podsmażaj około 5 minut, aż spód lekko się zezłoci. Wówczas wlej na patelnię około ½ szklanki gorącej wody, natychmiast przykryj patelnię pokrywką. Podgrzewaj na wolnym ogniu przez około 10 minut, aż bułeczki się uparują. Przed podaniem posyp posiekaną dymką. Świetnie smakują maczane w sosie sojowym.



BLUE DRAGON
CHINESE BBQ
— stir fry sauce —
mild 30 10





Grillowane kotleciki z sałatką z makaronu soba



25 min



2 porcje

- 300 g mielonego mięsa z indyka
- 1 żółtko
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Chinese BBQ
- 3 łyżki bułki tartej
- 70 g makaronu soba
- 1 łyżka sosu sojowego
- 2 łyżeczki prażonego sezamu
- 1 posiekana dymka
- garść pomidorków koktajlowych
- 10 łupin groszku cukrowego
- olej sezamowy do skropienia

Opis przygotowania:

1. Do dużej miski przełóż mięso, dodaj żółtko, połowę zawartości saszetki z sosem i dokładnie wymieszaj. Dodaj bułkę tartą i wyrób na jednolitą masę. W razie potrzeby dodaj więcej bułki. Z mięsa uformuj małe kotlety, grilluj je po kilka minut z każdej strony. Pod koniec posmaruj je pozostałym sosem Chinese BBQ i jeszcze krótko opiekaj.
2. Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu, odcedź, przelej zimną wodą.
3. Do drugiej miski dodaj makaron, sos sojowy, sezam, dymkę, pomidorki, groszek cukrowy. Sałatkę skrop olejem sezamowym i dokładnie wymieszaj.
4. Kotlety podawaj z dodatkiem sałatki.





Pad Thai z mieloną wołowiną



30 min



2 porcje

- 1 zestaw Blue Dragon 3 Step Pad Thai
- 400 g mielonej wołowiny
- 200 g pieczarek
- 2 marchewki
- 1 większa lub 2 mniejsze kapustki pak choi
- 1 czerwona papryka
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz

Opis przygotowania:

1. Marchewkę i paprykę pokrój w cienkie słupki, a pieczarki w plasterki.
2. Makaron z zestawu Pad Thai ugotuj.
3. Na patelni usmaż wołowinę, dopraw solą i pieprzem. Dodaj marchewkę i pieczarki, smaż aż warzywa zmiękną. Następnie dodaj paprykę i pokrojone łyżki pak choi. Dodaj bazę Pad Thai z zestawu, całość smaż 10 minut.
4. Dodaj zielone listki pak choi, wymieszaj. Dodaj makaron, wymieszaj i wyłóż do misek. Posyp orzeszkami z zestawu Pad Thai.



Stir Fry
Discovery

BLUE DRAGON

STICKY TERIYAKI
— Stir-fry sauce —

mild 2 servings vegan



Spring rollsy z pieczonym kalafiolem i dipem z awokado



50 min



2 porcje

- 15 sztuk papieru ryżowego
- 350 g kalafiora
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Sticky Teriyaki
- 200 g szpinaku
- 100 g makaronu ryżowego typu cienkie nitki
- 1 duży zielony ogórek
- 1 awokado
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- kolendra lub natka pietruszki
- sól, pieprz, sok z cytryny

Opis przygotowania:

1. Kalafior podziel na różyczki, włóż do miski, posyp solą, dodaj saszetkę sosu Sticky Teriyaki, wymieszaj. Następnie wyłóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, piecz w temperaturze 200°C przez około 30 minut (do miękkości).
2. Awokado obierz, dodaj jogurt, dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Zblenduj do uzyskania aksamitnej konsystencji. Ogórek pokrój w słupki.
3. Makaron przygotuj według przepisu na opakowaniu i lekko posiekaj. Na patelni zblanszuj szpinak, dopraw solą i pieprzem. Dodaj do makaronu wraz z upieczonym kalafiolem, wymieszaj.
4. Płaty papieru ryżowego pojedynczo zamocz w wodzie przez kilka sekund, na środek każdego nakładaj porcję farszu z kalafiolem i kilka słupków ogórka. Zwiń rollsy, ułóż na talerzu, posyp natką. Podawaj z dipem z awokado.



BLUE DRAGON
CHINESE BBQ
Stir Fry Sauce

Wild About Eggs

Small bowl containing chopped green onions.

Small bowl containing lime wedges.

Small bowl containing sesame seeds.

Small bowl containing fresh asparagus.

Light blue cloth.



Omlet ze smażonymi warzywami



30 min



2 porcje

- 3 jajka
- 1 łyżka zimnej wody
- sól do smaku
- 3-centymetrowy kawałek pora
- pół marchewki
- 3 szparagi
- 50 g cukinii
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Chinese BBQ
- olej do smażenia

Opis przygotowania:

1. Jajka roztrzep z wodą i solą na puszystą masę. Na patelni o średnicy 20 cm rozgrzej olej, wylej masę jajeczną, smaż na małym ogniu z obu stron do preferowanego ścięcia.
2. Warzywa posiekaj w słupek. Na drugiej patelni rozgrzej olej, dodaj warzywa, smaż przez 4–5 minut. Pod koniec wlej sos, wymieszaj i zagotuj.
3. Omlet podawaj z dodatkiem warzyw w sosie.



BLUE DRAGON
CHOW MEIN
Hot Fry Sauce

halal
vegetarian
vegan



Makaron ryżowy z sosem Chow Mein



15 min



2 porcje

- 130 g makaronu ryżowego
- 1 mała cebulka, posiekana w piórka
- 1 łyżeczka posiekanego chili
- 2 łyżeczki posiekanego imbiru
- ½ cukinii pokrojonej w kostkę
- 2 garście liści szpinaku
- 100 g ugotowanego groszku
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Chow Mein
- 2 łyżki orzechów nerkowca
- olej do smażenia
- prażony sezam do posypania

Opis przygotowania:

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu i odcedź.
2. W woku rozgrzej olej, wrzuć cebulę, chili i imbir, smaż przez 30 sekund.
3. Dodaj cukinię, smaż na dużym ogniu przez 4–5 minut.
4. Dorzuć liście szpinaku, groszek, ugotowany makaron. Wlej zawartość saszetki z sosem. Wymieszaj i krótko podgrzej. Przed podaniem posyp danie orzechami i sezamem.



BLUE DRAGON
BLACK BEAN
the fry sauce



Bowl z tempehem i surówką z marchewki



30 min



2 porcje

- 1 ząbek czosnku
- 1 mała papryczka chili
- 2 cm imbiru
- 200 g tempehu naturalnego lub wędzonego
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Black Bean
- olej do smażenia
- Na marynowaną cebulkę: 1 duża czerwona cebula posiekana w piórka, 2 łyżki octu ryżowego Blue Dragon, 1 łyżeczka cukru, szczypta soli
- Na surówkę z marchewki: 2 marchewki starte na tarce o drobnych oczkach, 1 łyżeczka oleju seza-mowego, sól i sok z limonki do smaku
- do podania: ugotowany ryż, liście sałaty
- do posypania: posiekana dymka, sezam, pestki dyni

Opis przygotowania:

1. Czosnek, chili i imbir drobno posiekaj. Tempeh pokrój w małe trójkąty.
2. Cebulę umieść w misce, dodaj ocet, cukier i sól, wymieszaj i odstaw w chłodne miejsce na 15–20 minut.
3. Marchewkę przełóż do dużej miski, wlej olej, dopraw solą i sokiem z limonki. Odstaw na 15 minut.
4. Na patelni rozgrzej olej, dodaj czosnek, chili, imbir i tempeh. Smaż przez około 3–4 minuty, wlej zawartość saszetki z sosem. Wymieszaj i krótko podgrzej.
5. Do misek nałóż ryż, przełóż tempeh z patelni, posyp dymką, sezamem i pestkami dyni. Danie podawaj z dodatkiem marynowanej cebulki, surówki z marchewki i świeżej sałaty.





Skrzydółka w sosie Chinese BBQ ze świeżą rzodkiewką i cukinią



40 min



2 porcje

- 500 g skrzydełek z kurczaka
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Chinese BBQ
- 200 g makaronu typu Chow Mein
- 1 cukinia
- 6 rzodkiewek
- sól, pieprz
- świeże zioła: melisa lub mięta

Opis przygotowania:

1. Skrzydełka posmaruj sosem Chinese BBQ, wstaw do piekarnika nagrzanego do 190°C i piecz około 35 minut.
2. Makaron ugotuj według przepisu na opakowaniu.
3. Cukinię pokrój w bardzo cienkie plastry, wrzuc do wrzącej wody, gotuj około 40 sekund, odcedź i opłucz pod zimną wodą. Dodaj do niej listki mięty lub melisy, dopraw solą i pieprzem, wymieszaj. Rzodkiewkę pokrój w plastry.
4. Do misek nałóż ugotowany makaron, upieczone skrzydełka, rzodkiewkę i cukinię. Wierzch posyp ziołami.



great
taste

BLUE DRAGON

THAI MASSAMAN CURRY

Just Add

- 200g Beef
- 4 Small Potatoes
- 1 Small Onion



Wołowe massaman curry



50 min



3-4 porcje

- 1 opakowanie zestawu Blue Dragon Thai Massaman Curry
- 500 g wołowiny na gulasz
- 1 czerwona papryka
- 4 ziemniaki
- 1 cebula
- natka pietruszki
- olej

Opis przygotowania:

1. Cebulę pokrój w piórka, ziemniaki w kostkę, a paprykę i mięso na mniejsze kawałki.
2. W garnku rozgrzej olej, dodaj mięso i cebulę. Podsmażaj, aż cebula się zeszkli, a mięso nabierze brązowego koloru. Dodaj ziemniaki, podsmaż jeszcze przez chwilę.
3. Dodaj paprykę i zawartość saszetki z pastą Blue Dragon Massaman Curry, przyprawy i 500 ml wody. Całość gotuj przez 30 minut. Następnie dodaj zawartość saszetki z mlekiem kokosowym, wymieszaj i zagotuj.
4. Nałóż curry do misek, posyp orzeszkami ziemnymi i natką pietruszki.



BLUE DRAGON
SWEET & SOUR
— the Pro sauce —

MADE WITH REAL FRUIT



Grillowane sznycle z indyka



15 min



4 porcje

- 4 sznycle z indyka
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Sweet & Sour
- do posypania: plasterki chili, prażony sezam, posiekana dymka
- do podania: ugotowany ryż, ulubione świeże warzywa

Opis przygotowania:

1. Sznycle posmaruj dokładnie z każdej strony sosem słodko-kwaśnym. Mięso grilluj z każdej strony po 4-5 minut, aż przestanie być surowe w środku.
2. Do misek nałóż ryż, połóż sznycle z indyka, posyp chili, sezamem i dymką. Danie podawaj z dodatkiem świeżych warzyw.





Kurczak w cieście kokosowym



20 min



2-3 porcje

- 3 łyżki mąki pszennej
- 4 łyżki mąki kokosowej
- 200 ml mleka
- 1 jajko

Dodatkowo:

- 500 g piersi z kurczaka
- sos Blue Dragon stir fry Sweet Chilli & Garlic
- sezam
- sól, pieprz
- olej do smażenia

Opis przygotowania:

1. Wszystkie składniki na ciasto wymieszaj i odstaw na 10 minut.
2. Kurczaka pokrój w niedużą kostkę, dopraw solą i pieprzem. Zanurz w cieście i smaż na głębokim oleju na złoty kolor. Po usmażeniu odsącz na papierowym ręczniku.
3. Sos Blue Dragon Sweet Chilli & Garlic podgrzej w garnuszku przez 5 minut, podawaj z usmażonym kurczakiem, posypane z wierzchu sezamem.





Pat Thai z czerwoną papryką, pieczarkami i dymką



20 min



2 porcje

- 1 zestaw Blue Dragon Pad Thai Noodle Kit
- 350 g pieczarek
- 1 czerwona papryka
- 1 dymka
- 1 łyżka oleju

Opis przygotowania:

1. Makaron ugotuj, odcedź.
2. Pieczarki pokrój w plasterki. Na patelni lub woku rozgrzej olej, dodaj pieczarki. Smaż na dość dużym ogniu przez około 7 minut, aż lekko zbrązowieją. Dodaj paprykę pokrojoną w słupki, smaż 3 minuty.
3. Dodaj zawartość saszetek zestawu pad thai, smaż jeszcze około 7 minut na średnim ogniu, mieszając. Na koniec dodaj ugotowany makaron, wymieszaj. Przełóż na talerzyki, posyp posiekaną dymką.





Pad thai z tofu i fasolką szparagową



20 min



2 porcje

- 1 saszetka sosu Blue Dragon Fragrant Pad Thai
- 200 g tofu
- 250 g fasolki mrożonej fasolki szparagowej
- 200 g makaronu noodle jajeczne
- cebula dymka
- olej do smażenia

Opis przygotowania:

1. Makaron ugotuj według przepisu na opakowaniu.
2. Na patelni rozgrzej olej, dodaj pokrojone w kostkę tofu i usmaż na złoty kolor. Dodaj sos Blue Dragon Fragrant Pad Thai, wymieszaj i smaż 7 minut.
3. Dodaj ugotowaną fasolkę szparagową i wymieszaj. Na koniec dodaj ugotowany makaron, wymieszaj i wyłóż na talerz. Posyp posiekaną dymką.



BLUE DRAGON
CHOW MEIN
The Big Noodle



Grzyby shiitake z makaronem chow mein



45 min



2 porcje

- 200 g tofu
- 100 g zielonego groszku
- cebula dymka
- 5-6 sztuk suszonych grzybów shiitake
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Chow Mein
- 1 łyżka oleju sezamowego

Opis przygotowania:

1. Makaron ugotuj według przepisu na opakowaniu. Zielony groszek ugotuj.
2. Grzyby namocz przez 15 minut w gorącej wodzie, opłucz.
3. Na patelni lub woku rozgrzej olej, dodaj pokrojone w kostkę tofu, smaż około 5 minut na złoty kolor. Dodaj grzyby shiitake i sos stir fry. Całość smaż 10 minut. Następnie dodaj ugotowany makaron, zielony groszek, wymieszaj. Na koniec posyp posiekaną dymką.





Bułeczki bao z karkówką



1h 30 min



4 porcje

Ciasto:

- 400 g mąki pszennej
- 270 ml mleka
- 7 g suchych drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- 1 płaska łyżeczka soli
- 2 łyżki oleju (na przykład sezamowego)

Dodatkowo:

- 600 g karkówki
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Sweet Chilli & Garlic
- 2 małe czerwone cebule
- 2 pomidory
- 1 zielony ogórek
- 1 mango
- sól, pieprz
- sos Blue Dragon Sweet Chilli do podania

Opis przygotowania:

1. Karkówkę zamarynuj w sosie Blue Dragon Sweet Chilli & Garlic przez około 30 minut.
2. Mąkę przesiej i wymieszaj z drożdżami, solą i cukrem. Następnie wlej ciepłe mleko i olej i wyrób ciasto. Odstaw pod przykryciem na 30–40 minut do wyrośnięcia.
3. Pomidory i ogórka pokrój w drobną kostkę, dopraw solą i pieprzem, a następnie wymieszaj. Cebulę pokrój w piórka. Mango w plasterki.
4. Wyrośnięte ciasto lekko rozwałkuj i wykrawaj szklanką kółka.
5. Kawałek ciasta złoż na pół, w środek włóż kawałek papieru do pieczenia. Gotuj na parze na bambusowym sitku lub w innym naczyniu do gotowania na parze przez 10–15 minut.
6. Karkówkę grilluj na grillu lub patelni grillowej. Gotową posiekaj na mniejsze kawałki. Wypełnij bułeczki wszystkimi dodatkami i podawaj z sosem Blue Dragon Sweet Chilli.



BLUE DRAGON
OYSTER & SPRING ONION
Stir Fry Sauce



Makaron soba z mieloną wołowiną i warzywami



30 min



2 porcje

- 350 g mielonej wołowiny
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Oyster & Spring Onion
- 200 g makaronu soba
- 1 nieduża cukinia
- 1 czerwona cebula

Opis przygotowania:

1. Makaron ugotuj, odcedź.
2. Smaż mięso na patelni przez około 10 minut. Dodaj pokrojoną w półplasterki cukinię i cebulę pokrojoną w piórka.
3. Wlej sos stir fry i całość smaź około 10 minut. Dodaj makaron soba, wymieszaj, przełóż na talerze. Dodatkowo możesz całość skropić sokiem z limonki i posypać posiekaną natką pietruszki.





Klopsiki z makaronem ryżowym, marchewką i szpinakiem



30 min



2 porcje

- 200 g makaronu ryżowego typu wstążki
- ½ małej cukinii
- 1 średniej wielkości marchewka
- 100 g świeżego szpinaku
- 400 g mielonego mięsa wieprzowego lub drobiowego
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Sweet & Sour
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz

Opis przygotowania:

1. Makaron ugotuj według przepisu na opakowaniu.
2. Marchewkę i cukinię pokrój na cienkie paseczki (najlepiej za pomocą obieraczki).
3. Mięso dopraw solą i pieprzem, uformuj małe klopsiki. Usmaż na łyżce oleju na złoty kolor. Następnie dodaj sos słodko-kwaśny, podsmaż jeszcze kilka minut.
4. Rozgrzej patelnię, dodaj łyżkę oleju, cukinię i marchewkę. Mieszając, podsmaż przez około 4 minuty, aż warzywa delikatnie zmiękną. Dodaj szpinak, podsmaż jeszcze 2 minuty. Dodaj makaron, wymieszaj, wyłóż na talerze. Na wierzch wyłóż sos z klopsikami.





Pad Thai z warzywami



25 min



2 porcje

- ½ główki małej czerwonej kapusty
- 2 marchewki
- 1 cukinia
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Pad Thai
- 200 g makaronu ryżowego typu wstążki
- garść posiekanych solonych orzeszków ziemnych
- olej do smażenia

Opis przygotowania:

1. Makaron przygotuj według przepisu na opakowaniu.
2. Kapustę poszatkuj. Marchewki i cukinię pokrój w cienkie, podłużne plastry. Na patelni rozgrzej olej, dodaj marchewkę, podsmaż 3 minuty.
3. Dodaj kapustę, podsmaż 3–4 minuty, na koniec dodaj cukinię, podsmaż ponownie. Dodaj sos Blue Dragon Pad Thai, wymieszaj. Całość smaż jeszcze 7 minut. Dodaj makaron i wymieszaj. Podawaj posypane orzeszkami ziemnymi.





Smażone boczniki z ciecierzycą



20 min



2 porcje

- 1 ząbek czosnku
- 1 mała papryczka chili
- 1 cm imbiru
- 250 g boczniaków
- 200 g ciecierzycy konserwowej lub ugotowanej (waga po odsączeniu)
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Hoisin & Garlic
- olej do smażenia
- do posypania: sezam, posiekana dymka, posiekane orzechy ziemne
- do podania: ugotowany ryż, cząstki limonki

Opis przygotowania:

1. Czosnek, chili i imbir drobno posiekaj. Boczniki pokrój w paseczki.
2. Na patelni rozgrzej olej, wrzuć czosnek, chili i imbir. Całość krótko przesmaż. Dodaj boczniki, smaż do miękkości grzybów. Dodaj ciecierzycę, wlej zawartość saszetki z sosem, podgrzej.
3. Boczniki przełóż do misek, posyp sezamem, dymką i orzechami ziemnymi. Podawaj z dodatkiem ryżu i cząstkami limonki do skropienia.





Ramen z dynią



45 min



2 porcje

- 1 zestaw Blue Dragon Ramen Noodle Kit
- 300 g dyni hokkaido
- 2 garści świeżych liści szpinaku
- 4 suszone grzyby mun
- 2 marchewki
- ½ czerwonej papryki
- wodorosty wakame
- słodka papryka w proszku
- oliwa

Opis przygotowania:

1. Dynię pokrój na plasterki, dopraw papryką w proszku, skrop oliwą, wstaw do piekarnika nagrzanego do 200°C i piecz 20 minut.
2. Ramen przygotuj według przepisu na opakowaniu.
3. Grzyby mun zalej gorącą wodą i odstaw na 10 minut. Następnie zagotuj, gotuj 15 minut, odcedź i posiekaj.
4. Marchewki i paprykę obierz i pokrój na bardzo cienkie słupki. Dodaj do zupy i gotuj 10 minut.
5. Bulion wraz z makaronem, papryką i marchewką nałóż do misek, dodaj grzyby, wakame, szpinak i dynię.





Pad Thai z warzywami



20 min



2 porcje

- 1 zestaw Blue Dragon Pad Thai Noodle Kit
- 1 mała cukinia
- 250–300 g pieczarek
- 120 g świeżych liści szpinaku
- 2 łyżki oleju

Opis przygotowania:

1. Cukinię pokrój w półplasterki, a pieczarki w plastry.
2. Makaron z zestawu ugotuj, odcedź.
3. Na patelni lub woku rozgrzej olej, dodaj pieczarki, podsmaż. Gdy puszczą sok, odparuj go, a następnie dodaj cukinię. Podsmaż 3–4 minuty, mieszając.
4. Dodaj zawartość saszetki z zestawu Blue Dragon Pad Thai Noodle Kit, całość podsmaż jeszcze 5 minut.
5. Dodaj ugotowany makaron i szpinak, wymieszaj kilka razy, aż liście szpinaku zmiękną.
6. Wyłóż na talerze, wierzch posyp orzeszkami z saszetki.





Chrupiące warzywa z kurczakiem w sosie słodko-kwaśnym



30 min



2 porcje

- 200 g piersi z kurczaka
- 100 g ananasa z puszki
- 100 g brokołu
- ½ czerwonej papryki
- 1 mała marchewka
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Sweet & Sour
- ryż do podania
- 1 łyżka oleju

Opis przygotowania:

1. Ugotuj brokuł.
2. Na patelni/woku rozgrzej olej, dodaj pokrojoną w kostkę pierś z kurczaka. Smaż około 5 minut na złoty kolor.
3. Następnie dodaj pokrojoną marchewkę i paprykę. Całość smaź około 7 minut. Na koniec dodaj ananas i wlej sos. Całość smaź ponownie przez 7 minut. Na koniec dodaj ugotowany brokuł, wymieszaj. Podawaj z ryżem.





Wegańskie szaszłyki w sosie Teriyaki



25 min



2 porcje

- 250 g pieczarek
- 250 g tofu
- 1 zielony ogórek
- 1 saszetka sosu Teriyaki stir fry
- ½ szklanki sezamu
- natka pietruszki
- ryż do podania

Opis przygotowania:

1. Sezam praż przez 1–2 minuty na suchej patelni. Następnie zblenduj, aż powstanie masa o dość płynnej konsystencji (można dodać trochę oliwy, aby łatwiej było zblendować sezam).
2. Pieczarki obierz, pokrój na połówki. Tofu pokrój w kostkę. Nadziej na patyczki do szaszłyków, a następnie obficie posmaruj sosem teriyaki. Smaż na patelni grillowej.
3. Na talerzu rozłóż ugotowany ryż, pokrojony w plasterki zielony ogórek posypany sezamem. Do miseczki wlej sos sezamowy, połóż zgrillowane szaszłyki, posyp natką pietruszki.





Ciecierzycza smażona z tofu



20 min



2 porcje

- 1 kostka tofu naturalnego
- mąka kukurydziana do obtoczenia tofu
- mała czerwona cebula posiekana w piórka
- 200 g ciecierzycy konserwowej lub ugotowanej (waga po odsączeniu)
- 1 saszetka sosu Sweet & Sour Blue Dragon
- olej do smażenia
- do posypania: płatki chili, nasiona sezamu, posiekana dymka, orzeszki ziemne
- do podania: ugotowany ryż

Opis przygotowania:

1. Tofu odciśnij przez papierowy ręcznik, pokrój w kostkę, obtocz w mące kukurydzianej. Na patelni rozgrzej olej, wrzuć tofu, smaż na złoty kolor z każdej strony. Ściągnij na talerz.
2. Na patelnię dodaj cebulę, smaż przez 3–4 minuty. Dodaj ciecierzycę, tofu, wlej zawartość saszetki z sosem, krótko podgrzej.
3. Do lunchboxów nałóż ryż, tofu z ciecierzycą, posyp płatkami chili, sezamem, dymką i orzeszkami ziemnymi.



great
taste
2017

BLUE DRAGON
THAI RED CURRY
— 3 step —

medium strong veggie meat

Just Add

- 2 Chicken Breasts
- Baby Corn
- 1 Red Pepper

Serving Suggestion



Czerwone curry z kurczakiem i warzywami



30 min



2 porcje

- 1 zestaw Blue Dragon Thai Red Curry
- około 400 g piersi kurczaka
- około 300 g dyni
- 2 kolby kukurydzy
- olej
- do posypania: natka pietruszki lub kolendra
- do podania: ryż

Opis przygotowania:

1. Ryż ugotuj na sypko, a kukurydzę ugotuj na miękko.
2. Na patelni rozgrzej olej, dodaj pokrojonego na kawałki kurczaka, podsmaż 5 minut na złoty kolor. Następnie dodaj pokrojoną na kawałki dynię, smaż jeszcze 5-7 minut, co chwilę mieszając. Dodaj zawartość saszetek Thai Red Curry, wlej 100 ml wody i całość duś pod przykryciem jeszcze około 15 minut.
3. Ugotowaną kukurydzę opal nad palnikiem. Do misek nałóż ryż, curry oraz okrojoną nożem z kolby kukurydzę. Udekoruj natką pietruszki lub kolendrą.





Wołowina w sosie Oyster & Spring Onion



25 min



2 porcje

- 3-5 sztuk tortilli pszennych
- 400 g mięsa wołowego
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Oyster & Spring Onion
- 1 awokado
- 3-4 rzodkiewki
- 1 zielony ogórek
- roszponka
- świeża mięta
- 1 łyżka oleju
- limonka
- sól, pieprz

Opis przygotowania:

1. Mięso wołowe pokrój na małe kawałki. Na patelni rozgrzej olej, dodaj mięso i podsmaż około 5 minut. Następnie dodaj sos stir fry, smaż jeszcze około 10 minut.
2. Awokado pokrój w plasterki, dopraw solą, pieprzem i sokiem z limonki. Ogórka i rzodkiewki pokrój w plasterki. Na suchej patelni podgrzej tortille, następnie połóż na nich roszponkę, listki mięty, awokado, ogórek i rzodkiewki.
3. Dopraw solą, pieprzem i sokiem z limonki. Na wierzchu połóż usmażoną wołowinę.





Schab w sosie Chinese BBQ



20 min



2 porcje

- 300 g schabu w plastrach
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Chińskie BBQ
- do posypania: prażony sezam, ugotowany zielony groszek, posiekana cebulka dymka, orzechy nerkowca
- do podania: ugotowany ryż, ugotowane różyczki brokołu

Opis przygotowania:

1. Schab posmaruj sosem chińskim BBQ, odstaw w chłodne miejsce i marynuj przez około godzinę.
2. Na rozgrzanym ruszcie grilla lub rozgrzanej, natłuszczonej patelni grillowej ułóż plastry mięsa. Grilluj z każdej z strony przez około 3-4 minuty lub dłużej, aż mięso przestanie być surowe w środku. W trakcie grillowania posmaruj mięso pozostałą marynatą.
3. Schab przełóż na talerze, posyp prażonym sezamem, zielonym groszkiem, cebulką dymką i nerkowcami. Podawaj z dodatkiem ugotowanego ryżu i różyczek brokołu.





Pad Thai z kurczakiem



20 min



2 porcje

- 300 g piersi z kurczaka
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Pad Thai
- 200 g makaronu ryżowego typu wstążki
- 50 g posiekanych orzeszków ziemnych
- 1 limonka
- 1 dymka
- olej do smażenia

Opis przygotowania:

1. Pierś z kurczaka pokrój na kawałki. Usmaż na oleju na złoty kolor, dodaj sos Blue Dragon Pad Thai i całość smaź jeszcze 10 minut.
2. W międzyczasie ugotuj makaron, odcedź i opłucz.
3. Pod koniec smażenia mięsa dodaj ugotowany makaron.
4. Danie przełóż na talerze. Podawaj posypane posiekaną dymką, orzeszkami ziemnymi i z cząstkami limonki.





Stir fry z wołowiną, bakłażanem i zieloną fasolką



40 min



2 porcje

- 400 g wołowiny
- 1 bakłażan
- 150 g zielonej fasolki szparagowej
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Chinese BBQ
- 1 łyżka oleju
- ryż do podania

Opis przygotowania:

1. Fasolkę ugotuj na parze lub w wodzie al dente.
2. Mięso i bakłażana pokrój na kawałki. Rozgrzej olej, dodaj mięso, smaż 10 minut, aż się zarumieni. Następnie dodaj sos Chinese BBQ, 150 ml wody, przykryj i duś na małym ogniu około 15 minut.
3. Zdejmij pokrywkę, dodaj bakłażan, smaż jeszcze około 10 minut. Na koniec dodaj fasolkę szparagową, wymieszaj. Podawaj z ryżem.





Bułeczki bao z kaczką i pieczarkami



1h 15 min



2 porcje

- 400 g mąki pszennej
- 270 ml mleka
- 7 g suchych drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- 1 płaska łyżeczka soli
- 2 łyżki oliwy
- 3 udka z kaczki
- 400 g pieczarek
- 1 saszetka sosu stir fry Chow Mein
- 1–2 marchewki
- kolendra

Opis przygotowania:

1. Mąkę przesiej, dodaj drożdże, sól i cukier. Całość wymieszaj. Następnie wlej ciepłe mleko i oliwę, wyrób ciasto. Odstaw pod przykryciem do wyrośnięcia na 30–40 minut.
2. Udka z kaczki posmaruj połową sosu Chow Mein, ułóż na blaszce i upiecz w piekarniku w temp. 190°C przez około 40 minut. Wyjmij z piekarnika i oddziel mięso od kości.
3. Pieczarki pokrój w plastry, usmaż z pozostałą połową sosu. Marchewkę pokrój w słupki.
4. Wyrośnięte ciasto lekko rozwałkuj i wykrawaj szklanką kółka. Złóż je na pół i w środek włóż kawałek papieru do pieczenia. Paruj na bambusowym sitku przez około 15 minut.
5. Uparowane bułeczki nadziej marchewką, mięsem kaczki oraz pieczarkami, posyp kolendrą.





Massaman Curry z batatem



25 min



2 porcje

- 1 zestaw Blue Dragon Thai Massaman Curry
- 2 bataty
- 200 g zielonego groszku
- 200 g ryżu
- natka pietruszki lub świeże listki kolendry
- olej do smażenia

Opis przygotowania:

1. Ugotuj groszek, a bataty obierz i pokrój w półplasterki.
2. Na patelni lub woku rozgrzej 2 łyżki oleju, dodaj bataty i smaż je 3 minuty z każdej strony. Wlej zawartość saszetek zestawu Blue Dragon Thai Massaman Curry i całość gotuj 10-15 minut, aż bataty zmiękną. Dodaj zielony groszek i wymieszaj.
3. Ryż ugotuj i wyłóż na talerzyki. Curry podawaj posypane orzeszkami i natką pietruszki lub świeżą kolendrą.





Zielone curry z cukinią i włoską kapustą



15 min



2 porcje

- ½ główki kapusty włoskiej
- 1 nieduża cukinia
- 1 cebula
- 1 zestaw Blue Dragon 3 Step Green Curry
- łyżka oleju
- sól do smaku

Opis przygotowania:

1. Cebulę posiekaj w piórka i podsmaż na oleju. Kapustę pokrój w paski, cukinię w półplasterki. Dodaj na patelnię, dopraw solą, podsmaż, aż kapusta lekko zwiędnie.
2. Dodaj pastę Blue Dragon Green Curry i suche przyprawy. Smaż jeszcze 10 minut. Na koniec dodaj mleczko kokosowe, wymieszaj i zagotuj.





Zupa z warzywnymi pulpecikami



50 min



2 porcje

- 500 ml wody
- 200 g szpinaku
- 2-3 marchewki

Na pulpeciki:

- 1 brokuł
- 3 ziemniaki
- 1 jajko
- 100 g mąki ziemniaczanej
- 20 g mąki pszennej
- sól, pieprz

Opis przygotowania:

1. Brokuł i ziemniaki ugotuj. Brokuł zmiksuj w malakserze (lub część zblenduj blenderem, a część bardzo drobno posiekaj). Ziemniaki przeciśnij przez praskę. Dodaj obydwa rodzaje mąki, jajko, dopraw solą i pieprzem. Za pomocą dwóch łyżek uformuj pulpeciki. Gotuj w osolonej wodzie do momentu, aż wypłyną na wierzch.
2. Marchewkę pokrój w cienkie paseczki, dodaj do garnka. Do garnka wlej wodę, dodaj zawartość torebki Blue Dragon Singapore Noodle Kit, gotuj 15 minut. Makron ugotuj oddzielnie.
3. Do misek nałóż makaron, tuż przed podaniem do garnka z zupą wrzuć szpinak, aby nieco zwiądnął. Wyłóż na talerz wraz z marchewką i dodaj brokułowe pulpeciki. Wierzch posyp suszoną cebulką.





Pulpecikowe szaszłyki z dodatkiem grzybów mun



40 min



3-4 porcje

- 1 saszetka sosu Blue Dragon Hoisin & Garlic
- 600 g mielonego mięsa wołowo-wieprzowego
- 30 g suszonych grzybów mun
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz
- olej do smażenia
- cebula dymka
- do podania: cytryna, ryż

Opis przygotowania:

1. Grzyby zalej gorącą wodą, odstaw na 15 minut. Oplucz, drobno posiekaj. Dodaj do mięsa. Dopraw solą, pieprzem, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek.
2. Uformuj kulki takiej samej wielkości. Usmaż na oleju na złoty kolor. Następnie dodaj sos Hoisin & Garlic, całość smaż jeszcze około 10 minut.
3. Nadziej pulpety na patyczki do szaszłyków lub wykałaczki, posyp posiekaną dymką. Podawaj z ryżem, skropione sokiem z cytryny.





Ramen z soczystą wołowiną



1h 30 min



2 porcje

- 1 zestaw Blue Dragon Ramen Noodle Kit
- 300 g wołowiny
- kiełki fasoli mung
- 2 małe kapustki pak choi
- 2 jajka
- natka pietruszki
- olej do smażenia

Opis przygotowania:

1. Jajka ugotuj na półtwardo.
2. Wołowinę pokrój na kawałki. Podsmaż w garnku na złoty kolor.
3. Dodaj 650 ml wody i zawartość saszetki z pastą i przyprawami. Wymieszaj, gotuj pod przykryciem, aż mięso zmięknie. Na koniec dodaj pokrojone kapustki pak choi i makaron, gotuj całość jeszcze 5 minut.
4. Nałóż do misek, dodaj kiełki fasoli mung i jajko, posyp natką pietruszki.





Makaron z krewetkami i kolorowymi warzywami



25 min



2 porcje

- 1 zestaw Blue Dragon Singapore Noodle Kit
- 250 g krewetek
- 100 g groszku cukrowego
- 60 g boczku wędzonego w plastrach
- 1 marchewka
- 1 czerwona papryka
- 1 zielona papryka
- 1 cebula
- 1 łyżka oleju

Opis przygotowania:

1. Makaron ugotuj według przepisu na opakowaniu.
2. Groszek także ugotuj.
3. Cebulę pokrój w piórka. Marchewkę i papryki – w słupki.
4. Na patelni rozgrzej olej, dodaj cebulę, podsmaż 3–4 minuty. Dodaj krewetki i marchewkę, smaż 7 minut. Następnie dodaj papryki, smaż jeszcze około 3 minuty. Dodaj sos z zestawu Singapore Noodle Kit, całość smaż jeszcze około 4–5 minut. Dodaj makaron, wymieszaj, dodaj groszek cukrowy, wyłóż na talerze.
5. Na oddzielnej patelni podsmaż boczek na chrupko, pokrusz, połóż na makaron. Wierzch posyp zawartością drugiej saszetki z zestawu Singapore Noodle Kit.



BLUE DRAGON
THAI GREEN CURRY
Just Add



Indyk green curry z jarmużem



30 min



2 porcje

- 1 zestaw Blue Dragon Thai Green Curry
- 400 g mięsa z podudzia indyka (lub z piersi)
- 200 g jarmużu
- ryż do podania
- olej do smażenia
- sól

Opis przygotowania:

1. Ryż ugotuj na sypko.
2. Na patelni lub woku rozgrzej olej, usmaż indyka na złoty kolor. Dopraw solą.
3. Dodaj saszetkę z pastą green curry i przyprawy, wymieszaj. Podsmaż kilka chwil. Wlej saszetkę z mlekiem kokosowym. Gotuj 10-15 minut. Na 5 minut przed końcem gotowania dodaj jarmuż i wymieszaj.
4. Podawaj z ugotowanym ryżem.





Łosoś z orientalną sałatką



20 min



2 porcje

- 200 g łososia (filet lub dzwonka)
- 150 g makaronu sojowego nitki
- ½ małej cukinii (około 100 g)
- 1 marchewka
- 2-3 łyżki posiekanych orzeszków ziemnych solonych
- 1 saszetka sosu Blue Dragon Hoisin & Garlic
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka soku z cytryny/limonki
- 1 łyżeczka miodu

Opis przygotowania:

1. Makaron zalej wrzącą wodą, przykryj i odstaw na 5 minut. Odcedź.
2. Marchewkę i cukinię pokrój w cienkie paseczki. Na patelnię/wok dodaj cukinię i marchewkę, podsmaż przez 3 minuty. Sos sojowy, miód i sok z limonki wymieszaj, dodaj na patelnię. Podsmaż przez 2 minuty. Następnie dodaj makaron, wymieszaj i przełóż na talerze. Posyp posiekanymi orzeszkami ziemnymi.
3. Łososia posmaruj sosem hoisin i czosnkiem, usmaż na patelni. Podawaj z sałatką.



BLUE DRAGON
SWEET CHILLI & GARLIC
— stir fry sauce —
medium, 2 servings, vegan



Kalafior Kung Pao



30 min



2 porcje

- 1 saszetka sosu Blue Dragon Sweet Chilli & Garlic
- 350 g kalafiora
- 200 g papryki czerwonej, żółtej lub pomarańczowej
- 2 łyżki oleju
- do podania: ryż, makaron ryżowy lub makaron soba
- do posypania: natka pietruszki lub kolendra

Opis przygotowania:

1. Paprykę pokrój w paski. Kalafior podziel na różyczki.
2. Na patelni rozgrzej olej, dodaj paprykę, podsmaż 5 minut. Następnie dodaj różyczki kalafiora, wlej sos stir fry i wymieszaj. Wlej ½ szklanki wody, przykryj patelnię pokrywką i duś na niedużym ogniu przez około 15-20 minut (aż kalafior zmięknie).
3. Podawaj z ryżem, makaronem ryżowym lub makaronem soba. Wierzch posyp natką pietruszki lub kolendrą.



New Improved Recipe

BLUE DRAGON

WHOLE WHEAT NOODLES

6 nests

Perfect for stir fries

BLUE DRAGON

BLACK BEAN

Stir Fry Sauce

mild vegetarian



Wołowina Black Bean



30 min



2 porcje

- 1 saszetka sosu Blue Dragon Black Bean
- 200–250 g makaronu Blue Dragon noodle pełnoziarniste
- 400 g wołowiny (kawałki na gulasz, typu łopata)
- 1 czerwona papryka
- 1 zielona papryka
- 1 czerwona cebula
- natka pietruszki
- olej do smażenia

Opis przygotowania:

1. Makaron ugotuj według przepisu na opakowaniu.
2. Na patelni lub woku rozgrzej olej, dodaj pokrojoną w pióra cebulkę, podsmaż 3–4 minuty.
3. Następnie dodaj pokrojoną w paski paprykę, wymieszaj. Smaż 2–3 minuty. Wlej saszetkę sosu Blue Dragon Black Bean, wymieszaj, smaż 10 minut.
4. Dodaj ugotowany makaron i wymieszaj. Wierzch posyp posiekaną natką pietruszki.





Salsa z łososiem



20 min



2 porcje

- 300 g filetu z łososia
- 200 g czarnego ryżu
- 1 saszetka sosu Teriyaki
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 zielony ogórek
- 1 awokado
- natka pietruszki
- sok z limonki
- sól, pieprz

Opis przygotowania:

1. Ryż ugotuj na sypko.
2. Obydwie papryki, ogórek oraz awokado pokrój w kostkę, dodaj posiekaną natkę pietruszki, dopraw sokiem z limonki, solą i pieprzem, wymieszaj.
3. Filet z łososia posmaruj sosem Teriyaki, usmaż na patelni z dwóch stron. Podawaj z ugotowanym ryżem i salsą.



ZESTAW THAI RED CURRY

Przepyszne danie Red Curry w trzech krokach – z naszym zestawem to możliwe! W Blue Dragon mieliśmy naszą pastę w Tajlandii, aby uchwycić wszystkie bogate smaki, w tym galangal, trawę cytrynową, czosnek i szalotkę. Wyjątkowy i bogaty czerwony kolor curry Thai Red pochodzi z suszonych czerwonych papryczek chili zmielonych w paście. Suche składniki obejmują słodką tajską bazylię i liście limonki kaffir, które dodają świeżości smaku.

ZESTAW THAI GREEN CURRY

Przepyszne danie Green Curry w trzech krokach – z naszym zestawem to możliwe! Sekret wspaniałego tajskiego curry jest świeżość i równowaga tajskich składników zmielonych na pastę. Przygotowywana jest w Tajlandii, aby uchwycić wszystkie bogate smaki, w tym galangal, trawę cytrynową, czosnek i szalotkę.



ZESTAW THAI MASSAMAN CURRY

Przepyszne danie Massaman Curry w trzech krokach – z naszym zestawem to możliwe! Różnica między Massamanem a innymi tajskimi curry polega na użyciu przypraw, takich jak goździki, kminek, kardamon, gałka muszkatołowa i cynamon. Aniz nadaje jeszcze więcej smaku i aromatu, chili tworzy więcej ciepła, a całe orzeszki ziemne uzupełniają w świętą chrupiącą konsystencję.





SOS STIR FRY SWEET & SOUR

Słodko-kwaśny sos do smażenia, który wystarczy dodać na patelnię w trakcie smażenia warzyw, mięs, tofu czy owoców morza. Sos stir fry w stylu chińskim w ciekawy sposób łączy w sobie słodycz soku z ananasa, warzywną pastę pomidorową oraz orientalne przyprawy. Sos do smażenia słodko-kwaśny idealnie pasuje do potraw kuchni azjatyckiej i jest odpowiedni dla wegan i wegetarian.

SOS STIR FRY HOISIN & GARLIC

Aromatyczny sos stir fry z pastą sojową, sosem sojowym, czosnkiem i przyprawami. Sos hoisin w dosłownym tłumaczeniu to sos z owoców morza. To jednak może wprowadzić w błąd, bo ten sos nie zawiera owoców morza, a raczej jest podawany jako dodatek do nich. W Azji dodawany jest do wielu potraw z wołowiny, a nawet do zupy pho.



SOS STIR FRY SWEET CHILLI

Nasz słynny słodki smak chili w pysznym słodko-ostrym sosie stir fry. Ten sos dobrze skomponuje się z delikatnym mięsem kurczaka czy indyka, ale będzie też fantastyczny do ryby, krewetek czy warzyw.

SOS STIR FRY CHOW MEIN

Aromatyczny chiński sos z dodatkiem sosu sojowego light, imbiru, czosnku oraz pięciu chińskich przypraw. Nazwa chow mein pochodzi z kuchni chińskiej i określa bardzo popularne danie z makaronu i warzyw, mięsa, tofu czy owoców morza. Inspirując się oryginalnym daniem, stworzyliśmy pyszny sos, który pozwoli zrobić ci prosty obiad w 10-15 minut!





SOS STIR FRY STICKY TERIYAKI

Niesamowita słodka mieszanka japońskiego sosu sojowego i sake. To jeden z najpopularniejszych sosów w Japonii, który używany jest zarówno jako marynata, jak również dodatek do prostych i szybkich dań. Ten sos wykorzystuj jako dodatek do dań mięsnych i warzywnych oraz stosuj jako marynatę do dań na grilla czy do pieczenia. Dzięki niemu twoje potrawy nabiorą innego wymiaru!

SOS STIR FRY PAD THAI

Aromatyczny tajski sos stir fry o smaku Pad Thai z sosem sojowym, czosnkiem i tamaryndem. Jest oryginalnym dodatkiem do dań kuchni azjatyckiej. Doskonale na patelnię lub woka. Należy go dodawać podczas smażenia, szybko mieszając. Robiąc klasyczne danie typu pad thai, podaj je z makaronem ryżowym i ulubionymi warzywami, tofu czy kurczakiem.



SOS STIR FRY OYSTER & SPRING ONION

Gładki aromatyczny sos ostrygowy z dymką i subtelną nutą czosnku i imbiru. Jest oryginalnym dodatkiem do dań kuchni azjatyckiej. Doskonale na patelnię lub woka. Należy go dodawać podczas smażenia, szybko mieszając.

SOS STIR FRY BLACK BEAN

Bogata mieszanka czarnej fasoli, czosnku i imbiru z naszym słynnym ciemnym sosem sojowym. Te składniki idealnie uzupełnią twoje mięsne i warzywne dania, które zrobisz w prosty i szybki sposób i podasz z naszym makaronem lub ryżem.





ZESTAW SINGAPOORE

Zaskocz bliską ci osobę i przygotuj danie Singapoore dla dwóch osób! Nasz zestaw to połączenie makaronu ryżowego z pysznym sosem typu stir fry na bazie sosu sojowego, trawy cytrynowej z dodatkiem galangalu i wielu przypraw. Przygotuj dodatkowo krewetki, jajko, cebulę, czerwoną paprykę lub inne składniki, które masz w lodówce i gotowe!

ZESTAW DO DANIA PAD THAI

Gotowy zestaw do pysznego dania pad thai w 3 prostych krokach. Dodaliśmy tu makaron ryżowy, pyszny sos do pad thai na bazie tamaryndowca oraz pokruszone orzeszki ziemne, którymi posypiesz swoje danie. Wystarczy, że dobierzesz najlepsze dodatki i w 15 minut zjesz gotowe danie, dzięki któremu poczujesz się jak w Azji.



ZESTAW DO ZUPY RAMEN

Przygotowanie zupy Ramen z naszym zestawem jest zaskakująco proste i szybkie! Dodatkowo przygotuj pierś z kurczaka, jajko na półtwardo, 1-2 dymki, garść świeżej kolendry oraz pędy bambusa. W naszym zestawie znajdziesz makaron oraz bazę do zupy.



DIP SWEET CHILLI

Połączenie papryczek chili z aromatycznym czosnkiem. To dodatek, który nadaje potrawom pikanterii i wyjątkowego charakteru. Słodki sos chili Blue Dragon można dodawać do pizzy, kanapek, ale także do tradycyjnych potraw kuchni polskiej. Podaj go do krewetek w panierce, onion ringsów czy kalmarów – smakuje genialnie!

