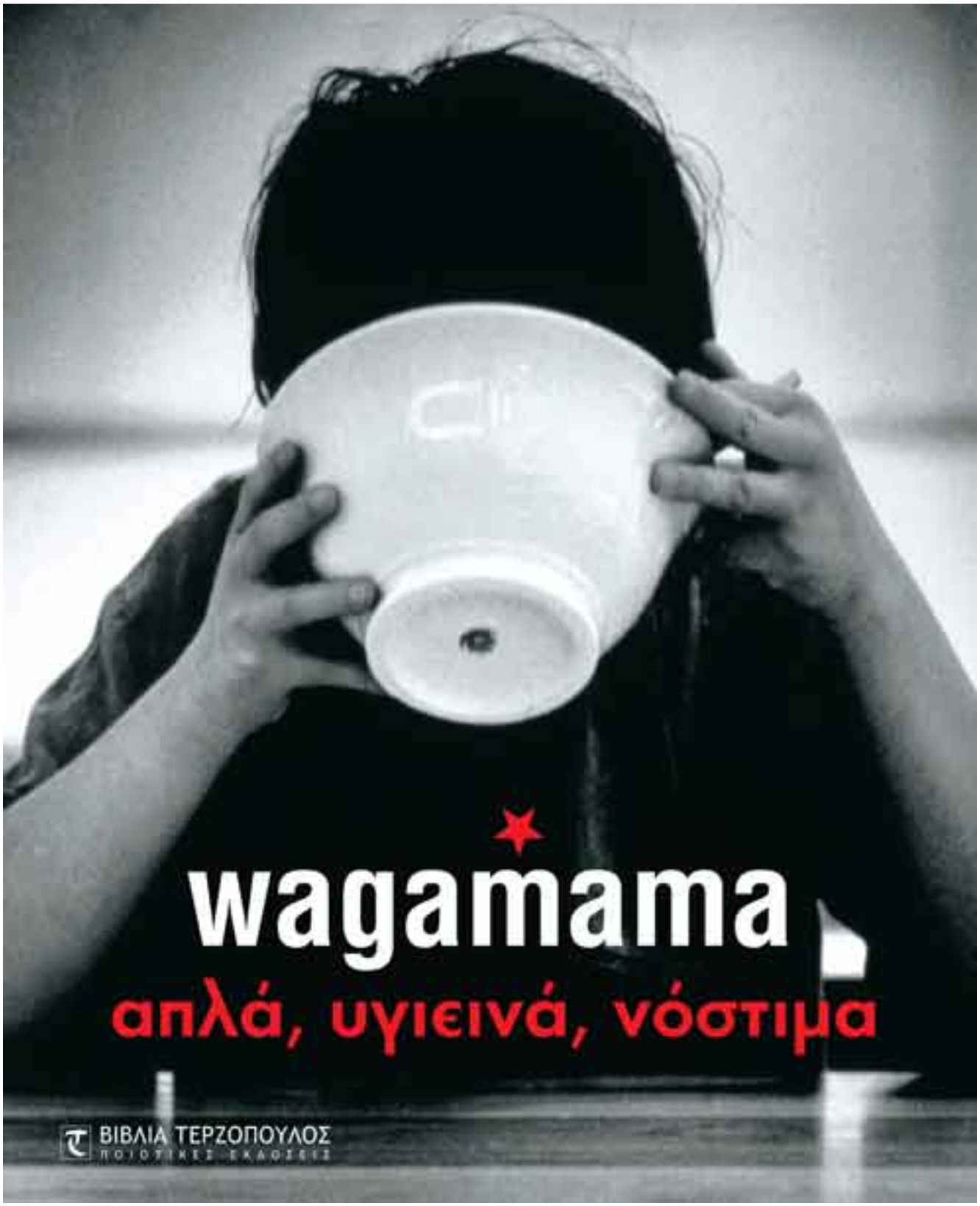
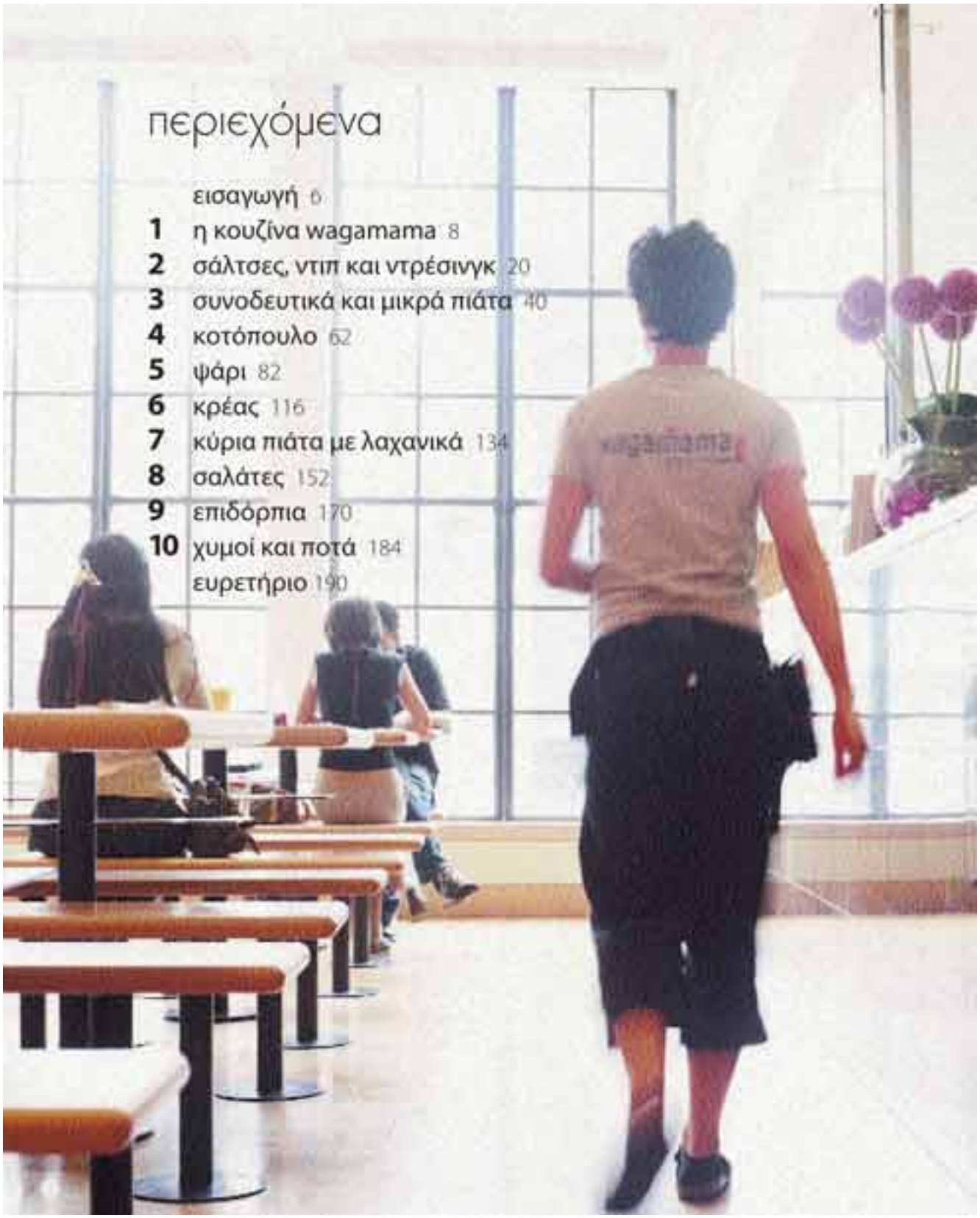
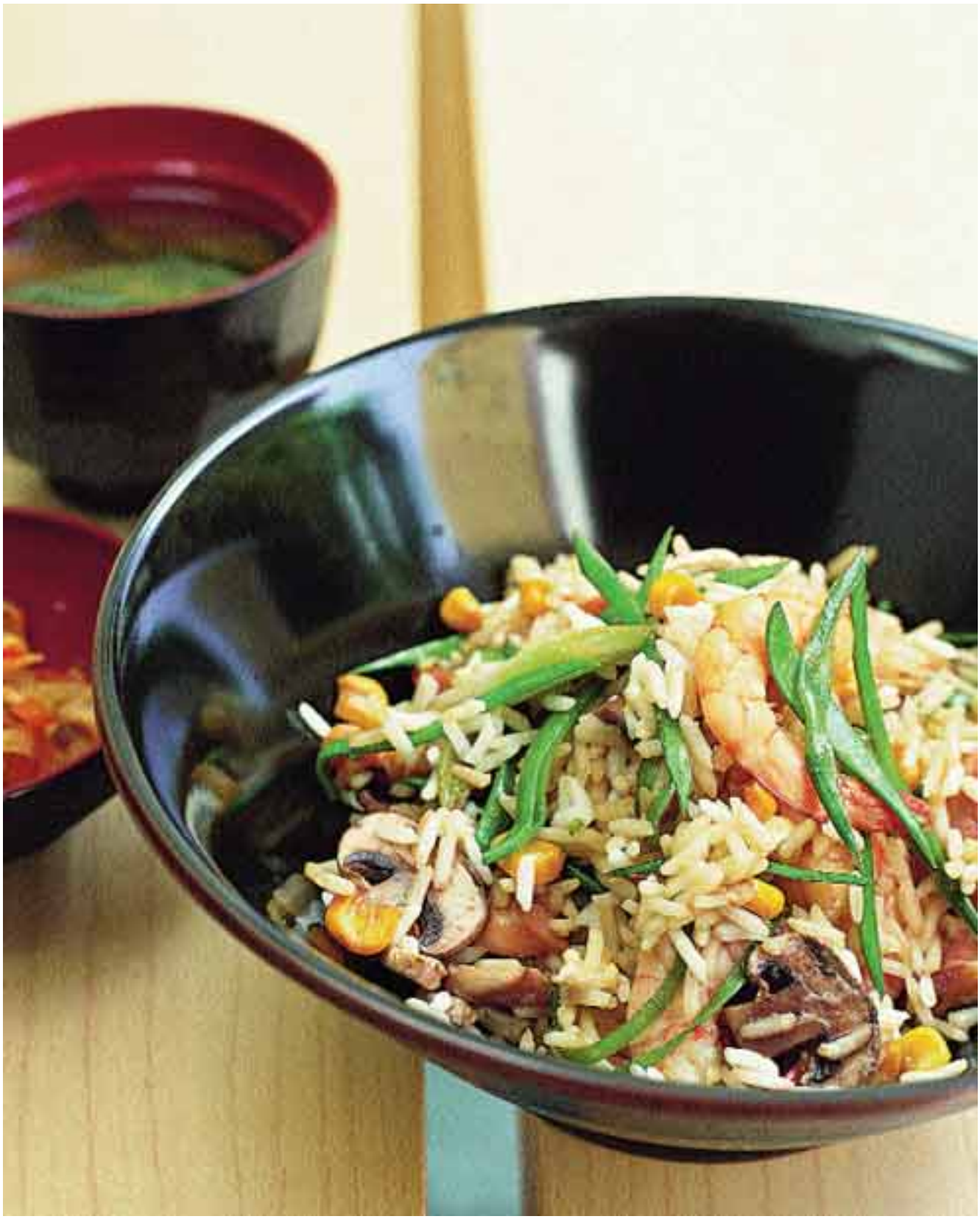

wagamama
απλά, υγιεινά, νόστιμα
ΒΙΒΛΙΑ ΤΕΡΖΟΠΟΥΛΟΣ
ΠΟΙΟΤΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

# περιεχόμενα


εισαγωγή 6
**1** η κουζίνα wagamama 8
**2** σάλτσες, ντιπ και ντρέσινγκ 20
**3** συνοδευτικά και μικρά πιάτα 40
**4** κοτόπουλο 62
**5** ψάρι 82
**6** κρέας 116
**7** κύρια πιάτα με λαχανικά 134
**8** σαλάτες 152
**9** επιδόρπια 170
**10** χυμοί και ποτά 184
ευρετήριο 190



# τσα χαν

κοτόπουλο και γαρίδες στιρί φρι με καλαμπόκι, μανιτάρια και αρωματικό ρύζι

**200 γρ. μπουτάκια κοτόπουλου, χωρίς πέτσα και κόκαλα**
**2 κουταλιές σάλτσα γιακιτόρι (σελ. 37)**
**2 κουταλιές αραβοσιτέλαιο ή ηλιέλαιο**
**8 γαρίδες, καθαρισμένες και μαγειρεμένες**
**2 κουταλιές καλαμπόκι κονσέρβας, καλά στραγγισμένο**
**2 κουταλιές πλατιά γλωσσοπίξελα, κομμένα σε λεπτές φέτες**
**4 μανιτάρια κουμπιά, κομμένα σε λεπτές φέτες**
**2 φρέσκα κρεμμυδάκια, καθαρισμένα, κομμένα κατά μήκος στα 2,5 εκ.**
**2 αυγά, χτυπημένα**
**75 γρ. μαγειρεμένο αρωματικό ρύζι Ταϊλάνδης**
**αλάτι**
**2 κουταλιές ελαφριά σάλτσα σόγιας**
**σούπα μίζο και τουρσί (σελ. 46) για το σερβίρισμα**

Αναμειγνύετε σε μπωλ το κοτόπουλο με τη σάλτσα γιακιτόρι. Τρίβετε απαλά με τα δάχτυλα για μερικά λεπτά το κρέας με τη σάλτσα, έτσι ώστε να απορροφηθεί καλά. Το μαρινάρετε τουλάχιστον για 30 λεπτά (δυνατά, 1 ώρα). Βγάζετε το κοτόπουλο από τη μαρινάδα και την αφήνετε στην άκρη. Κόβετε το κοτόπουλο διαγωνίως σε λεπτές φέτες.

Ζεσταίνετε το γουόκ σε μέτρια φωτιά για 1 με 2 λεπτά ώσπου να ζεσταθεί πολύ καλά και να αρχίσει να καπνίζει, και ρίχνετε το λάδι. Προσθέτετε τις γαρίδες, το καλαμπόκι, τα μανιτάρια, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το κοτόπουλο, και τα τηγανίζετε γρήγορα σε μέτρια φωτιά για 5 λεπτά ώσπου να μαλακώσουν τα λαχανικά και να ψηθεί το κοτόπουλο. Προσθέτετε τα αυγά και συνεχίζετε το τηγάνισμα ώσπου να αναμειχθούν όλα τα υλικά και να ζεσταθεί το ρύζι.

Μοιράζετε το τσα χαν σε δύο μπωλ και σερβίρετε με τη σούπα μίζο και το τουρσί.

Το ΤΣΑ ΧΑΝ εικόνα μπορεί να θεωρηθεί ένα από τα πιο δημοφιλή πιάτα του μενού μας. Με πολλά λαχανικά, το ελαφρύ καρύκευμά του από σάλτσα γιακιτόρι και τον πάντα αρεστό συνδυασμό κοτόπουλου με γαρίδες, φαίνεται να το προτιμούν μικροί και μεγάλοι –πάντως, είναι το αγαπημένο του γιου μου. Όλη η προετοιμασία του πιάτου γίνεται μπροστά στον πελάτη. Το μαγείρεμα είναι θέμα λίγου χρόνου και όλο το πιάτο μπορεί να βρίσκεται στο τραπέζι σε λιγότερο από 20 λεπτά.

# wagamama ράμεν

*ιπαρικά πράσινα χαρταρικά με γαρίδες, σουρίμι, τόφου και κοτόπουλό*

Εάν έχουμε ένα χαρακτηριστικό πιάτο, κατά πάσα πιθανότητα είναι αυτό. Δημοφιλές σε όλο τον κόσμο, είναι η επιτομή της φιλοσοφίας του wagamama. Απλά υλικά, προετοιμασμένα με απλότητα και όμως με πλήθος αρωμάτων με πολύ θρεπτικό τρόπο. Ένα αξιπέραστο αγαπημένο πιάτο, εμπνευσμένο από τα κλασικά πιάτα με νουντλ που σερβίρονται σε ψηλά σκαμπώ σε όλη την Ιαπωνία και η έμπνευση από την οποία ξεκίνησε το πρώτο εστιατόριο wagamama.

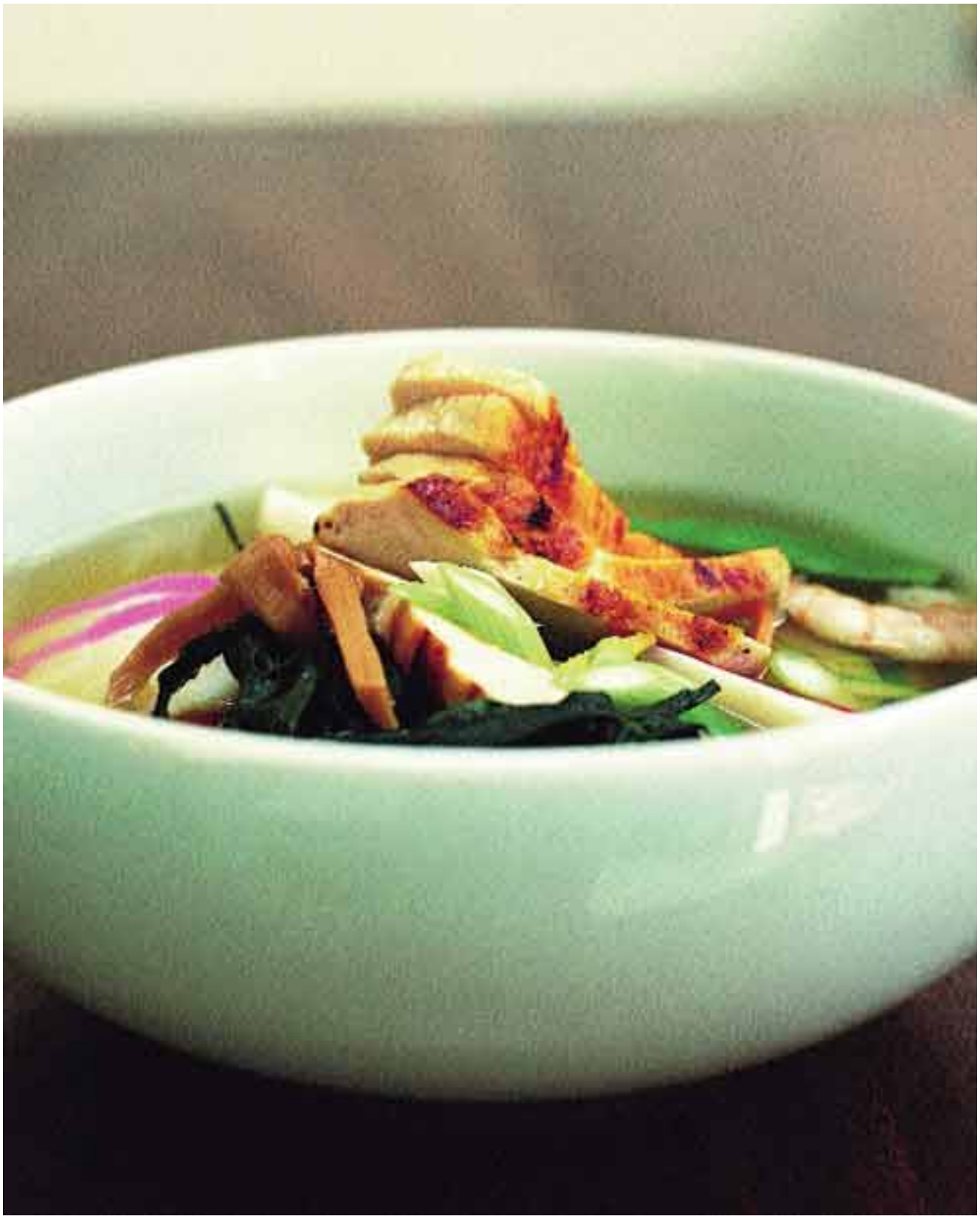
**150 γρ. σκληρό τόφου**
**αραβοσιτέλαιο ή ηλιέλαιο, για τηγάνισμα**
**250 γρ. νουντλ ράμεν**
**4 φέτες καμάμποκο-άκα (σελ. 14)**
**4 σουρίμι**
**1 αυγό, βρασμένο σφιχτό**
**4 γαρίδες, καθαρισμένες και μαγειρεμένες**
**2 πακ τσόι, χοντροκομμένα**
**1 λίτρο ζωμό κοτόπουλου (σελ. 17)**
**2 στήθη κοτόπουλου, χωρίς πέτσα και κόκαλα**
**αλάτι και λευκό πιπέρι**
**12 κομμάτια μένμα (φύτρες μπαμπού σε κονσέρβα), στραγγισμένα**
**1 κουταλιά φύκια γουακάμε (σελ. 14),**
**μουλιασμένα σε ζεστό νερό για 5 λεπτά, στραγγισμένα και χοντροκομμένα**
**2 φρέσκα κρεμμυδάκια, καθαρισμένα, κομμένα σε λεπτές φέτες**

Κόβετε το τόφου σε φέτες 1 εκ. και το τηγανίζετε με λίγο λάδι για 1 λεπτό από κάθε πλευρά ώσπου μόλις να πάρουν χρώμα.

Βράζετε σε μεγάλη κατσαρόλα με νερό που κοχλάζει τα νουντλ για 2 με 3 λεπτά ή ώσπου μόλις να μαλακώσουν. Τα στραγγίζετε, τα ξεπλένετε κάτω από τη βρύση και τα στραγγίζετε πάλι. Τα μοιράζετε σε δύο μπωλ μαζί με τις φέτες καμάμποκο-άκα, τα σουρίμι, το τόφου, μισό αυγό σε κάθε μπωλ, 2 γαρίδες και τα πακ τσόι.

Βάζετε τον ζωμό κοτόπουλου να πάρει βράση. Προθερμαίνετε το γκριλ ή την γκριλιέρα. Αλείφετε ελαφρά τα στήθη κοτόπουλου με αραβοσιτέλαιο ή ηλιέλαιο, αλατοπιπερώνετε και τα φήνετε στο γκριλ ή στην φηστιαριά για 4 λεπτά από κάθε πλευρά ή ώσπου να φηθούν εντελώς. Τα αφήνετε να μείνουν 5 λεπτά και τα κόβετε διαγωνίως σε λωρίδες 1 εκ.

Για να σερβίρετε, περιχύνετε με τον ζωμό κοτόπουλου τα νουντλ, βάζετε από πάνω τις λωρίδες κοτόπουλου και γαρνίρετε με τα μένμα, τα γουακάμε και τα φρέσκα κρεμμυδάκια.



# ευρετήριο


Α
αμάι συντόν 86
ανανάς
  χυμός από ανανά και καρπούζι 186
  ψητός ανανάς 177
αρνί με σάλτσα καρέ λόμεν 130
αρωματικό λάδι με κάρυ 19
αχλάδια ποσέ με σάκε 181

Γ
γαρίδες
  αμάι συντόν 86
  γάκι σόμπα 110
  έμπι γακιτόρι 84
  έμπι γκιόζα 51
  έμπι κάτσου 52
  έμπι τσάλι μεν 87
  κοτόπουλο και γαρίδες σε ζωμό 70
γάκι συντόν 73
γάκι σόμπα 110
γιασάι γάκι σόμπα 149
γιασάι γακιτόρι 48
γιασάι γκιόζα 49
γιασάι σαμέρου 151
γιασάι κορόκε 142
γιασάι ντοτονάμπε 148
γιασάι τσα χαν 147
γιασάι τσάλι μεν 137
γκάτι 14
γκιόζα 14
γλυκό ντρέσινγκ με μίζο 35
wagamama ράμεν 74
γουακάμε 14

Δ
δευτερεύον ντάσι 18

Ε
έμπι γακιτόρι 84
έμπι γκιόζα 51
έμπι κάτσου 52
έμπι τσάλι μεν 87
ενόκι 14
ενταμάμε 14, 46

Ζ
ζεστή σαλάτα κοτόπουλου 164
ζεστή σαλάτα με μοσχάρι 169
ζωμοί 16
  κοτόπουλου 17, 18
  λαχανικών 18

Θ
θαλασσινά
  θαλασσινά ράμεν 114
  κάι εν συντόν 95
θαλασσινά ράμεν 114

Κ
κάι εν συντόν 95
καμάμποκο-άκα 14
καπνιστός μπακαλιάρος ράμεν 96
καραμελωμένες γλυκοπατάτες 43
καρότο
  χυμός καρότου 187
  χυμός από μήλο, καρότο
    και νεροκάρδαμο 188
  χυμός από μήλο, καρότο
    και σέλερυ 189
κάρυ κολοκύθας 143
καρύδα
  ρυζόγαλο μπριλέ με καρύδα 173
  σάλτσα με καρύδα και πιπερόριζα 25
  ψήγουλα ψωμιού πάνκο με καρύδα 19
καρύκευμα για ζωμό κοτόπουλου 17
καρύκευμα για ζωμό λαχανικών 18
κατσουό μπούσι 14
κέικ με πράσινο τσάι 182
κόν-γκακού 14
κόνμπου 14
κοτόπουλο
  γάκι συντόν 73
  γάκι σόμπα 110
  wagamama ράμεν 74
  ζεστή σαλάτα κοτόπουλου 164
  ζωμός κοτόπουλου 17, 18
  καρύκευμα για ζωμό κοτόπουλου 17
  κοτόπουλο γκιόζα 56
  κοτόπουλο ζασάι γκοχάν 81
  κοτόπουλο και γαρίδες σε ζωμό 70
  κοτόπουλο με νουντλ από ρύζι 78
  κοτόπουλο με πιπερόριζα στο τιπάν 69
  κοτόπουλο ράμεν 68
  κοτόπουλο στιρ φράι μαριναρισμένο 79
  κοτόπουλο τάμα με ρύζι 64
  κοτόπουλο τεριγάκι στιρ φράι 72
  κοτόπουλο τσάλι μεν 65
  μίζο ράμεν 77
  νεγκίμα γακιτόρι 42
  πικάντικη σαλάτα κοτόπουλου 166
  σαλάτα κοτόπουλου με πιπερόριζα 162
  σαλάτα κοτόπουλου με τάμαριν 163
  τόρι κάρα άγκε 58
  τσα χαν 67
κοτόπουλο γκιόζα 56
κοτόπουλο ζασάι γκοχάν 81
κοτόπουλο και γαρίδες σε ζωμό 70
κοτόπουλο με νουντλ από ρύζι 78
κοτόπουλο με πιπερόριζα στο τιπάν 69
κοτόπουλο ράμεν 68
κοτόπουλο στιρ φράι μαριναρισμένο 79
κοτόπουλο τάμα με ρύζι 64
κοτόπουλο τεριγάκι στιρ φράι 72
κοτόπουλο τσάλι μεν 65
κρέμα καραμελέ με λεμονόχορτο
  και τσάι 172

Λ
λάδι σκόρδου με αρωματικά 35
λαχανικά 135
  γιασάι γάκι σόμπα 149
  γιασάι γακιτόρι 48
  γιασάι γκιόζα 49
  γιασάι σαμέρου 151
  γιασάι ντοτονάμπε 148
  γιασάι τσα χαν 147
  γιασάι τσάλι μεν 137
  wagamama ράμεν 74
  ζωμός λαχανικών 18
  καρύκευμα για ζωμό λαχανικών 18
  τουρσί 15
  φρέσκια σαλάτα 47
λαχανικά Σεπτεμβρίου 14
λάχανο
  λάχανο τουρσί 14
  ρολά από λάχανο με χοιρινό
    και μοσχάρι 122
λάχανο τουρσί 14
λευκό πιπέρι 14

Μ
μάνγκο μαριναρισμένο 177
μανιτάρια
  ενόκι 14
  μανιτάρια με πιπερόριζα και τσάλι 139
  μπακαλιάρος ποσέ με μανιτάρια
    σιτάκε 92
  σιτάκε 15
μανιτάρια με πιπερόριζα και τσάλι 139
μαρινάδα με σόγια, σάκε και πιπερόριζα 33
μένμα 14
μήλο
  χυμός από μήλο και πορτοκάλι 188
  χυμός από μήλο, καρότο
    και νεροκάρδαμο 188
  χυμός από μήλο, καρότο
    και σέλερυ 189
  χυμός από μήλο, σέλερυ
    και δυόσμο 189
  χυμός από μήλο, φρούτο του πάθους
    και πορτοκάλι 188
  χυμός μήλου και κράνμπερυ 187
μιρίν 14
μίζο 14
  γλυκό ντρέσινγκ με μίζο 35
  μίζο ράμεν 77
  μπακαλιάρος με γλυκό μίζο 93
  πάστα μίζο 19
  σούπα με νουντλ από ρύζι 137
  σούπα μίζο με τουρσί 46
μίζο ράμεν 77
μογάσι σόμπα 136
μοσχάρι
  ζεστή σαλάτα με μοσχάρι 169
  μοσχάρι ζασάι γκοχάν 133
  μοσχάρι ιταμέρου 167
  μοσχάρι τσάλι ράμεν 121
  ρολά από λάχανο με χοιρινό
    και μοσχάρι 122
  συνταιριασμένο φιλέτο σασίμι 61
μοσχάρι ζασάι γκοχάν 133
μοσχάρι ιταμέρου 167
μοσχάρι τσάλι ράμεν 121
μπακαλιάρος
  μπακαλιάρος με γλυκό μίζο 93
  μπακαλιάρος ποσέ με μανιτάρια
    σιτάκε 92
μπακαλιάρος με γλυκό μίζο 93
μπακαλιάρος ποσέ με μανιτάρια σιτάκε 92
μπακαλιάρος τεμπούρα 102
μπανάνα κάτσου 176
μύδια αχνιστά στον φούρνο 55

Ν
νεγκίμα γακιτόρι 42
νουντλ 14
νουντλ από ρύζι
  κοτόπουλο με νουντλ από ρύζι 78
  σαλάτα με νουντλ 158
  σούπα με νουντλ από ρύζι 137
ντάικον 14
ντάσι 14, 18
ντασί νο μότο 15
ντρέσινγκ γιασάι σόμπα 39
ντρέσινγκ με αγγούρι 26
ντρέσινγκ με τσίλι και κόλιανδρο 22
ντρέσινγκ σαλάτας wagamama 32

ντρέσινγκ
γλυκό ντρέσινγκ με μίζο 35
λάδι σκόρδου με αρωματικά 35
ντρέσινγκ γιασάι σόμπα 39
ντρέσινγκ με αγγούρι 26
ντρέσινγκ με τσίλι και κόλιανδρο 22
ντρέσινγκ σαλάτας wagamama 32

Ξ

ξίδι γιασάι 37
ξιφίας μαριναρισμένος με μπαχαρικά 90-91

Π

πάνκο, φέχουλα ψωμιού 15
πάπια με σιτσίμι, λαχανικά και ράμεν 118
πάστα μίζο 19
πεσκανδρέτσα γιακιτόρι 113
πικάντικα λαχανικά στιρ φράι 146
πικάντικη κομπόστα φρούτων 178
πικάντικη σαλάτα κοτόπουλου 166
πικάντικη σκόνη φαριού 15
πικάντικο αλεύρι με σιτσίμι 19
πικάντικο σάκε σόμπα 109
πικάντικο τόφου κάτσου 57
πιπερόριζα
μαντάρια με πιπερόριζα και τσίλι 139
μαρινάδα με σόγια, σάκε
και πιπερόριζα 33
πιπερόριζα τουρσί 15
σαλάτα κοτόπουλου με πιπερόριζα 162
σάλτσα με καρύδα και πιπερόριζα 25
σκουμπρί με σόγια και πιπερόριζα 115
πιπερόριζα τουρσί 15
πρωτεύον ντάσι 18

Ρ

ράμεν με μαριναρισμένα λαχανικά 140
ρολά από λάχανο με χοιρινό και μοσχάρι 122
ρύζι 15
ρυζόγαλο μπρυλέ με καρύδα 173

Σ

σάκε 15
σάκε αμιγιάκι γκοχάν 105
σαλάτα κοτόπουλου με πιπερόριζα 162
σαλάτα κοτόπουλου με τάμαριν 163
σαλάτα με γλυκόξινο σολομό 53
σαλάτα με καπνιστό σολομό 159
σαλάτα με νουντλ 158
σαλάτα με σολομό 161
σαλάτα με σπαράγγια και νουντλ
με πράσινο τσάι 154
σαλάτα με φητό τόφου 157
σαλάτες
ζεστή σαλάτα κοτόπουλου 164
ζεστή σαλάτα με μοσχάρι 169
μοσχάρι ιταμέρου 167
πικάντικη σαλάτα κοτόπουλου 166
σαλάτα κοτόπουλου με πιπερόριζα 162
σαλάτα κοτόπουλου με τάμαριν 163
σαλάτα με γλυκόξινο σολομό 53
σαλάτα με καπνιστό σολομό 159
σαλάτα με νουντλ 158
σαλάτα με σολομό 161
σαλάτα με σπαράγγια και νουντλ
με πράσινο τσάι 154
σαλάτα με φητό τόφου 157
σωταρισμένο φιλέτο σασίμι 61
φρέσκια σαλάτα 47
σάλτσα αμάι 22
σάλτσα για γκιόζα 33
σάλτσα για ράμεν με τσίλι 23
σάλτσα γιακιτόρι 37
σάλτσα έμπι κάτσου 27
σάλτσα έμπι κουζού κίρι 28
σάλτσα καρέ λόμεν 38
σάλτσα με καρύδα και πιπερόριζα 25
σάλτσα μπάρμπεκιου 29
σάλτσα ντιπ για γιάκι σόμπα 32
σάλτσα τεριγιάκι 28
σάλτσα τζασάι με τσίλι 36
σάλτσα τόρι κάρα άγκε 39
σάλτσα τσίλι 27
σάλτσα τσούγιου 36
σάλτσες
μαρινάδα με σόγια, σάκε
και πιπερόριζα 33
ξίδι γιασάι 37
σάλτσα αμάι 22
σάλτσα για γκιόζα 33
σάλτσα για ράμεν με τσίλι 23
σάλτσα γιακιτόρι 37
σάλτσα έμπι κάτσου 27
σάλτσα έμπι κουζού κίρι 28
σάλτσα καρέ λόμεν 38
σάλτσα με καρύδα και πιπερόριζα 25
σάλτσα μπάρμπεκιου 29
σάλτσα ντιπ για γιάκι σόμπα 32
σάλτσα τεριγιάκι 28
σάλτσα τζασάι με τσίλι 36
σάλτσα τόρι κάρα άγκε 39
σάλτσα τσίλι 27
σάλτσα τσούγιου 36
σασσίνγκ (κρασί) 15
σέλερυ
χυμός από μήλο, καρότο
και σέλερυ 189
χυμός από μήλο, σέλερυ
και δυόσμο 189
σιτάκε 15
σιτσίμι ή πιπέρι με επτά μπαχαρικά 15
σκουμπρί με σόγια και πιπερόριζα 115
σόγιας, σάλτσα 15
σολομός
πικάντικο σάκε σόμπα 109
σάκε αμιγιάκι γκοχάν 105
σαλάτα με γλυκόξινο σολομό 53
σαλάτα με καπνιστό σολομό 159
σαλάτα με σολομό 161
σολομός κατσαρόλας 108
σολομός κορσκέ 107
σολομός ράμεν 104
σολομός κατσαρόλας 108
σολομός κορσκέ 107
σολομός ράμεν 104
σουζούκι αμιγιάκι σόμπα 101
σούπα με νουντλ από ρύζι 137
σούπα μίζο 15
σούπα μίζο με τουρσί 46
στρειδιού, σάλτσα 15
σωταρισμένο φιλέτο σασίμι 61

Τ

τεριγιάκι, σάλτσα 15
τονκάτσου 129
τόρι κάρα άγκε 58
τουρσί 15
τόφου
γιασάι ιταμέρου 151
πικάντικο τόφου κάτσου 57
σαλάτα με φητό τόφου 157
τόφου 15
τσα χαν 67
τσαρ σιού, σάλτσα 15
τσικούα 15
τσίλι
γιασάι τσίλι μεν 137
έμπι τσίλι μεν 87
κοτόπουλο τσίλι μεν 65
κρέμα καραμελέ με λεμονόχορτο
και τσίλι 172
μαντάρια με πιπερόριζα και τσίλι 139
μοσχάρι τσίλι ράμεν 121
ντρέσινγκ με τσίλι και κόλιανδρο 22
σάλτσα για ράμεν με τσίλι 23
σάλτσα τζασάι με τσίλι 36
σάλτσα τσίλι 27
τσίλι, γλυκιά σάλτσα 15
τσιπούρα φητή 88
τσόι σαμ 15
τσούγιου ή σάλτσα τσούκε 15

Φ

φρέσκια πσπάγια 174
φρέσκια σαλάτα 47
φρούτα
πικάντικη κομπόστα φρούτων 178
φρούτα γιακιτόρι 179
φρούτα κάτσου 175
φρούτα γιακιτόρι 179
φρούτα κάτσου 175

Χ

χοιρινό
ρολά από λάχανο με χοιρινό
και μοσχάρι 122
τονκάτσου 129
χοιρινό κατσαρόλας 123
χοιρινό τσαρ σιού μεν 128
φητό χοιρινό με μέλι και ράμεν 125
χοιρινό κατσαρόλας 123
χοιρινό τσαρ σιού μεν 128
χυμός από ανανά και καρπούζι 186
χυμός από μήλο και πορτοκάλι 188
χυμός από μήλο, καρότο
και νεροκάρδαμο 188
χυμός από μήλο, καρότο και σέλερυ 189
χυμός από μήλο, σέλερυ και δυόσμο 189
χυμός από μήλο, φρούτο του πάθους
και πορτοκάλι 188
χυμός καρότου 187
χυμός λαχανικών 186
χυμός μήλου και κράνμπερυ 187

Ψ

ψάρι
θαλασσινά ράμεν 114
κάι σεν ουντόν 95
καμάμποκο-άκα 14
κατσουό μπούσι 14
πικάντικη σκόνη φαριού 15
φαριού, σάλτσα (ναμ πλα) 15
φητό λαβράκι τεριγιάκι 89
φητό χοιρινό με μέλι και ράμεν 125
φητός ανανάς 177
φέχουλα ψωμιού πάνκο με καρύδα 19

Το εστιατόριο wagamama επαναπροσδιόρισε την έννοια του φαστ φουντ.

Και τώρα το βιβλίο μαγειρικής αποκαλύπτει τα μυστικά της κουζίνας και της επιτυχίας του εστιατόριου. Πλέον, εύκολα μπορείτε να απολαμβάνετε την μοναδική εμπειρία wagamama από το σπίτι σας.

Το βιβλίο περιέχει πολλές αγαπημένες συνταγές του μενού wagamama, καθώς και καινούργια πιάτα –από λαχταριστά ορεκτικά και σαλάτες μέχρι γευστικές σούπες και στιρ φράι ή εξωτικούς χυμούς και επιδόρπια. Απλά, υγιεινά και νόστιμα.

Για μενού και διευθύνσεις, επισκεφτείτε: wagamama.com

ISBN: 978-960-6838-15-6