

Orez stir fry cu legume 茄盒饭

written by Andreea



Primul fel de mancare chinezesc pe care l-am mancat a fost acest tip de orez cu legume. Este cel mai raspandit tip de mancare in toata Asia, insa difera de la zona la zona. Asta s-a intamplat acum mai bine de 10 ani, si de atunci l-am regasit in toate restaurantele chinezesti din tara si din strainatate. Acum cand ma gandesc, parca imi pare rau ca in tot timpul cat am fost in China, nu am indraznit sa cumpar acest orez cu legume de pe strazi, insa bucatariile ambulante pe care se gateau mancarurile lasau de dorit si in nici un caz nu as fi vrut sa ma pricopsesc cu vreo boala. Dar, copil cum eram, am uitat ca frigarui de miel, peste si clatite cu ceapa tot de pe acolo le-am cumparat ulterior :). Orezul am invatat sa-l gatesc de la o buna prietena chinezoaica. Ea mi-a aratat pas cu pas multe dintre mancarurile pe care am sa le redau si eu intocmai in retetele ce urmeaza. Tot ea m-a invatat sa nu inlocuiesc condimentele sau ingrediente, caci dupa cum spunea ea, daca o mancare chinezasca nu respecta intocmai ingrediente, atunci nu se poate numi mancare chinezasca! Ea mi-a explicat in felul urmator:

Avem nevoie de urmatoarele ingrediente:



1 bol de orez fierb (neaparat sa fie rece de la frigider! altfel va deveni lipicios in timpul gatirii)

1 ou

1 morcov taiat cubulete

o jumătate de ardei gras rosu taiat cubulete

1 bol mic de varza chinezasca taiata fin

1 mana de mazare fiarta

1 mana de boabe de porumb din conserva

2 catei de usturoi tocatai marunt

1 fir de ceapa (se va separa partea alba de partea verde)
o bucate mica de ghimbir proaspăt tocata marunt
sare
piper alb
1 lingurita sos de soia
2 lingurite ulei de susan

Se prepară în felul următor:

se încinge o lingurita de ulei de susan într-o tigaie tip wok,
se adaugă oul și se amestecă, până se obține o omletă tip
"jumari"



Peste ou se adaugă partea alba de la ceapa, usturoiul maruntit
și ghimbirul proaspăt tocăt marunt



Se amestecă totul câteva secunde, după care se adaugă
legumele, respectiv: mazarea, porumbul, ardeiul, morcovul și
varza. Se adaugă sare și piper.



Se calesc toate timp de 1 minut, după care se adaugă orezul
rece de la frigider.

Se amestecă și se mai calesc toate pînă de 1 minut după care
se adaugă sosul de soia și cealaltă lingurita de ulei de
susan. Se garniseste cu ceapa verde.



Si asta e orezul nostru.



Se poate servi exact asa cum este el sau impreuna cu alte
mancaruri cu sosuri.