

Orez stir fry cu legume ☐☐☐

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 ingredientele, caci dupa cum spunea ea, daca o mancare chinezeasca nu respecta intocmai ingredientele, atunci nu se poate numi mancare chinezeasca! Ea mi-a explicat in felul urmator:

Avem nevoie de urmatoarele ingrediente:



1 bol de orez fiert (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 chinezeasca taiata fin

1 mana de mazare fiarta

1 mana de boabe de porumb din conserva

2 catei de usturoi tocati marunt

1 fir de ceapa (se va separa partea alba de partea verde)
o bucata mica de ghimbir proaspat tocata marunt
sare
piper alb

1 lingurita sos de soia
2 lingurite ulei de susan

Se prepara in felul urmator:

se incinge o lingurita de ulei de susan intr-o tigaie tip wok,
se adauga oul si se amesteca, pana se obtine o omleta tip
"jumari"




Peste ou se adauga partea alba de la ceapa, usturoiul maruntit
si ghimbirul proaspat tocat marunt



Se amesteca totul cateva secunde, dupa care se adauga
legumele, respectiv: mazarea, porumbul, ardeiul, morcovul si
varza. Se adauga sare si piper.



Se calesc toate timp de 1 minut, dupa care se adauga orezul
rece de la frigider. 

Se amesteca si se mai calesc toate pret de 1 minut dupa care
se adauga sosul de soia si cealalta 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.