

Spanac calit in stil chinezesc

written by Andreea



Este una dintre cele mai "light" mancaruri chinezesti. In general in China, legumele toate se pregatesc stir-fry, rareori se servesc ca atare, sau daca sunt crude, in general sunt folosite la ornat mancarurile sau platourile. Spre exemplu, spanacul, varza, ardeii si inimile de salata (este un tip de salata, nu din cea verde de la noi), toate acestea se prepara si stir-fry. Eu am ales astazi baby spinach.

Mi-au trebuit urmatoarele ingrediente:

200 g de spanac

2 catei de usturoi

1 bucata mica de ghimbir proaspat


2 lingurite de ulei de susan

2 lingurite de sos de soia

1 lingurita de sos de scoici

1 praf de sare



Se incinge uleiul intr-o tigaie, se adauga usturoiul si ghimbirul tocat marunt, se calesc cateva secunde 
apoi se adauga spanacul



acesta va scadea considerabil de mult, se adauga sarea si cele doua sosuri, se mai calesc cateva secunde si se va obtine aceasta consistenta



Se pune pe un platou



Se serveste ca fel intai alaturi de mancaruri pe baza de carne
si orez.

