

Peste chinezesc cu morcovi, telina si ciuperci

written by Andreea



In China, principiul “nici o masa fara peste” functioneaza la fel de bine ca si la noi. Ba chiar mai bine, pestele este savurat destul de des la mesele chinezesti, mai ales la mesele festive, sau de sarbatori.

Azi am ales o reteta mai usoara, intrucat caldura de afara ma napadise, in plus, nu mai postasem demult o reteta chinezeasca. Mancarea asta am savurat-o exact in ultima mea zi inainte de a pleca din China, mi-a ramas la suflet si am zis ca neaparat trebuie sa o incerc. Atunci cand mi s-a adus la masa, am intrebat pe domnisoara care ma servea ce contine mancarea, mi-a zis ingredientele, le-am inteles pe toate, mai putin un tip de repetat de cateva ori, am cautat in dictionare, peste dadeam seama ce este, cand aproape ca renuntasem, am gasit: ciuperci pleurotus!:)



Ingrediente:

200 g file peste cod taiat cuburi (sau crap sau lavrac sau dorada)

4-5 ciuperci pleurotus

2 tije de telina verde taiate oblic (**apio**)

1 morcov taiat oblic

100 g amidon

1 ou

1 catel de usturoi zdrobit

1 bucata mica de ghimbir proaspat tocat marunt

2 lingurite sos de soia
1 lingurita otet de vin (alcool de gatit)
2 lingurite sos de peste
1 lingurita ulei de arahide
sare, piper
200 ml ulei pentru prajit

(tin sa mentionez ca mancarea nu va avea acelasi gust daca puneti telina din aceea alba in loc de tijele de telina), ma refer la tijele astea de telina



batem oul intr-un castron



apoi bucatile de peste le tavalim prin amidon



api le dam prin oul batut



si apoi iar prin amidon



intr-o tigaie incingem uleiul si prajim bucatile de peste



cand capata o culoare aurie, le scoatem pe un servet sa se scurga si le lasam deoparte



in wok incingem 2 lingurite de ulei de arahide, adaugam ghimbirul si usturoiul, calim 30 de secunde



adaugam morcovii



apoi telina



si ciupercile sarea si piperul. Ciupercile vor lasa un pic de apa, ceea ce ne va crea un sos delicios



adaugam apoi sosul de soia, sosul de peste, vinul de orez, 1 lingurita de amidon dizolvata in apa



sosul se ingroasa un pic, apoi adaugam bucatile de peste pane



amestecam totul pret de cateva secunde



luam wokul de pe foc si servim imediat pe un platou



sau in boluri mai mici alaturi de orez

