

Telina, caju, morcovi stir fry

written by Andreea



Pentru cei care tin post, iata o reteta chinezeasca tare simpla, deloc grea si delicioasa. Prima data cand am mancat acest tip de mancare in China, mi s-a parut ceva tare ciudat.

Prima impresie a fost ca trebuie sa aiba un gust dulce si greu. M-am inselat, caci mi-a placut tare mult si de atunci am mai mancat aceasta mancare in alte cateva restaurante. Am intalnit si alte variante ale acestui deliciu: cu porumb dulce in loc de morcov, sau cu telina, morcov si ardei iute. Eu azi am optat pentru prima varianta pe care am mancat-o. Adica aceasta:



- 3 tije de telina verde
- 1 morcov mare
- 100 g caju crud
- 2 lingurite ulei vegetal
- 2 catei usturoi
- 3 fire ceapa verde (numai partea alba)
- 1 praf sare
- 1 lingurita ulei de susan

In primul rand intr-o tigaie incingem o lingurita de ulei vegetal si adaugam caju crud



il prajim usor amestecand repede cu spatula sa nu se arda

(operatiunea dureaza cam 5 minute), dupa care il punem deoparte



taiem tijele de telina verde: positionam cate o tija cu deschizatura in jos, apoi taiem usor oblic cu cutitul feliutele, vom obtine feliuta in forma de V



morcovul il taiem in 2 pe lungime, dupa care fiecare jumătate in feliute subtiri



partea alba de la ceapa o taiem rondela, usturoiul il zdrobim cu lama cutitului dupa care il tocam bucatele



intr-o tigaie incingem cealalta lingurita de ulei vegetal, adaugam usturoiul si partea alba de la ceapa, calim cateva secunde pana se elibereaza aroma placuta



adaugam morcovul si mai amestecam pret de 1 minut



adaugam si feliutele de telina, mai calim cateva secunde



urmeaza caju prajit



amestecam totul bine (nu lasam foarte mult pe foc! vom dori

niste legume usor prajite, dar crocante), potrivim de sare, picuram uleiul de susan, amestecam din nou si stingem focul.



servim imediat



la inceputul mesei



in loc de aperitiv



sau ca garnitura alaturi de mancaruri cu carne



sau orez



legume crocante, gust delicios



Enjoy!

