

Pui cu pastai de mazare

written by Andreea



Desi sunt intr-o maaare febra a dulciurilor cu zmeura si a prajiturilor racoroase in aceste vremuri :), si inca suspin dupa ultimele doua dulcegarii cu minunatul fruct, vezi Tortul cu ciocolata alba si zmeura si Cheesecake cu zmeura , ma gandesc totusi ca prea mult dulce nu e asa bun si ca oricum trebuie neaparat sa va povestesc cateva lucruri si despre aceasta mancare chinezeasca. Se consuma oricand, oricata, si oricum. La cat de buna si consistenta este, nu aveti nevoie sa o acompaniati nici cu orez, nici cu taitei. Eu am gustat-o prima data de Anul Nou Chinezesc la o masa traditionala chinezeasca. Tot atunci am mancat pentru prima data si teci de mazare intregi, proaspete si foarte fragede.

Prin pietele noastre nu prea am gasit teci de mazare din acestea crude, asa ca mult timp am amanat sa pregatesc si eu mancarea asta chinezeasca. Am avut insa norocul sa merg o tura la cules de mazare la soacra mea si uite asa m-am lipit de niste teci crude, sanatoase si de toata frumusetea.



Reteta asta este foarte simpla, o puteti pregati si in varianta cu vita si cu porc. Insa eu in primul rand sunt fan pui, in plus, la masa chinezeasca de care vorbeam mai sus, tot cu pui a fost mancarea :).

Avem nevoie de:

1/2 piept de pui

100 g pastai mazare crude

1 ardei gras rosu

5 ciuperci negre shiitake uscate

2 catei usturoi

o bucata mica de ghimbir proaspat

3 lingurite ulei vegetal
2 lingurite sos de soia light
2 lingurite vin de orez
1 lingurita otet de vin
1 lingurita ulei de susan
sare



in primul rand punem la inmuiat ciupercile shiitake intr-un castron cu apa fierbinte, acoperim castronul si le lasam sa se hidrateze pentru 30 de minute.



intre timp curatam pastaile de mazare, rupand cele 2 capete ale pastailor.



punem la fiert o oala cu apa si cand apa a clocotit, stingem focul, scufundam pastaile de mazare pentru 3 minute. Scoatem repede pastaile si le trecem printr-un jet de apa rece pentru a le opri din fiert. Le scurgem de apa si le lasam deoparte.



Curatam ghimbirul si il taiem fasiute subtiri



taiem fasii ardeiul gras



la fel si pieptul de pui



zdrobim cu lama cutitului cateii de usturoi, pentru a-si elibera aroma



dupa care ii tocam marunt



scoatem ciupercile din apa, le scurgem bine, indepartam

piciorusul lor si il aruncam, dupa care tocam fasii
ciupercile.



In wok incinem uleiul vegetal, adaugam ghimbirul si usturoiul,
lasam cateva secunde sa se imprastie un miros placut



adaugam fasiile de pui si amestecam rapid



dupa ce carnea de pui nu mai este roz, adaugam cu grija vinul
de orez (alcoolul)



cu grija inclinam wok-ul spre foc, lasand flacara sa se
aprinda si sa se arda alcoolul. Atentie la sprancene! □



adaugam tecile de mazare



ardeiul gras rosu



si ciupercile shiitake



calim totul aproximativ 2 minute, avand grija sa pastram
tecile de mazare verzi si crocante. Adaugam sare dupa gust,
sosul de soia si otetul de vin. La sfarsit de tot picuram si
uleiul de susan.



Inchidem aragazul si transferam in bolurile de servit



veti da peste o explozie de arome!



pastatile de mazare crocante si dulci



ciupercile aromate



pui fraged si ardei dulce



mai cere un bol! ☐



Enjoy!