

Orez prajit cu porumb si mazare

written by Andreea



Orezul stir fry in stil chinezesc nu mai este un secret pentru nimeni. A ajuns renumit in toata lumea si este unul dintre cele mai comandate feluri de mancare in restaurantele chinezesti. De-a lungul timpului am observat ca acest orez prajit este mai iubit decat orezul simplu alb servit alaturi de mancarurile chinezesti. La noi in tara, orezul alb nu are mai deloc succes, asta pentru ca de cele mai multe ori este asemanat cu pilaful sau mancarea de spital. Orezul prajit poate fi servit ca un fel de mancare, sau alaturi de alte tipuri de mancaruri pe baza de legume sau carne.

Ceea ce trebuie insa sa stim noi, este faptul ca la origini, in Asia, orezul se servea fiert pe aburi in cosuri de bambus. Se consuma simplu, fara sare si necondimentat alaturi de alte mancaruri. El reprezenta practic, asa cum ii spune la noi "painea noastra cea de toate zilele".

Cina era intotdeauna prilej de bucurie intr-o familie chineza, deoarece atunci se strangeau toti ai casei, cu mic cu mare, in jurul mesei. Chiar nu conta daca masa era sau nu incarcata de mancaruri, important era sa existe un bol de orez aburind din care sa serveasca toti mesenii.

Iar daca cina era mai consistenta si tot orezul fiert nu putea fi consumat in intregime in acea seara, el era pastrat pentru a doua zi cand, la micul dejun din el se pregatea un altfel de mancare: orezul prajit. La orezul prajit variantele erau nenumarate, deoarece, de multe ori el era amestecat cu legumele si carnea ramasa de cu seara.

Iata, deci, cum niste ramasite de la cina se pot transforma intr-un delicios fel de mancare pentru a doua zi!

Pentru a realiza un orez prajit perfect avem nevoie sa stim

doua lucruri:

1. *tipul de orez: Basmati sau Jasmine.* Oricare dintre ele este ff bun. Este subtire, delicat, foarte aromat si placut la gust, mai sarac in amidon si se preteaza cel mai bine pentru prajit. Atunci cand gatiti chinezeste, nici macar sa nu va ganditi sa folositi orez cu bob rotund, orez arborio pentru risotto, orez brun, orez negru sau integral. In cel mai rau caz, daca nu gasiti orez Basmati sau Jasmine, puteti folosi din cel prefierat, desi va sfatuiesc sa cautati ceea ce trebuie.



2. *sa folositi orez deja fiert cu o zi inainte!* Da, este foarte important ca orezul sa fie fiert in prealabil cu cel putin 24 de ore si sa fie rece. Aici exista si o explicatie foarte importanta: orezul proaspat fiert este umed, moale si contine multi vapori. Odata pus in wok, el se deveni foarte lipicios si va capata consistenta pilafului. Daca orezul este lasat la rece peste noapte, atunci el isi va pierde din umiditate, va deveni mai ferm si mai uscat. In felul acesta va putea fi manevrat foarte bine in wok, nu se va zdrobi, iar bobul isi va pastra consistenta si savoarea.



Acum ca am lamurit si problema orezului, aducem in discutie si celelalte componente: ce legume folosim? Putem pune si carne? Dar sosuri? Raspunsul este DA pentru toate. La orezul stir fry aveti in principiu sa folositi ~~cam tot~~ ce va doreste inimioara (uf, nu credeam ca o sa spun acest lucru atunci cand vine vorba de mancare chinezeasca! :))). Puteti folosi legume congelate si dezghetate precum porumb, mazare, sau legume proaspete precum morcov, ardei, teaca de mazare-snow pea, varza, salata pak choy, spanac, recomand insa legume mai moi si zemoase (rosii de exemplu), sau legume bogate in amidon (cartof, fasole boabe, cartof dulce sau dovleac).

La capitolul carne puteti folosi cu succes: pui, porc, creveti sau jambon afumat. Nu este de recomandat carnea de vita, miel sau peste.

Adeseori, la acest tip de orez se adauga si oua, de regula

prajite in "stil jumari". Cred ca este inutil sa va reamintesc ca la acest orez unt, branza, parmezan si alte lactate care va vin in sunt lucruri total excluse, da? :)).

Condimente si sosuri: puteti folosi sare (cu masura, deoarece sosul de soia este destul de sarat), piper, ardei iute, NEAPARAT usturoi, ceapa verde, ghimbir. Ca sosuri si uleiuri nu as recomandata foarte multe, ca sa nu uitam ca totusi este un fel de mancare simplu si nepretentios: putem pune sos de soia, alcool de gatit, sau sos de stridii. Nu recomand sosul dulce acrisor, sos iute, sos dulce . Daca adaugam foarte multe sosuri, riscam sa alternam gustul initial si sa transformam totul intr-o mancare cu mult sos si nu dorim asta! Sa nu uitam ca acest tip de orez este precum painea la masa, deci el va acompania alte mancaruri pe baza de sos! *Foarte important:* la sfarsit se adauga o lingurita de ulei de susan pentru a da acel gust specific orezului.

Astazi va redau varianta clasica a orezului stir fry! *Orez cu porumb si mazare.* Pe cat de simplu, pe atat de delicios! L-am innobilat cu porumb dulce de la Sun Food. Se comporta perfect in wok, si acompaniaza de minune orezul si celelalte ingrediente!



Bobitele de porumb de la Sun Food sunt dulci, crocante si proaspete, le mananc intotdeauna cu mare placere!



Ingrediente:

1 bol de orez fiert si racit (cca 200 g)

200 g porumb dulce boabe in vid Sun Food 340 g

70 g mazare proaspata sau congelata

1 ou (+sare si piper)

2 catei usturoi

2 fire ceapa verde

3 lingurite ulei vegetal

2 lingurite sos de soia

1 lingurita vin de orez (alcool de gatit)

1 lingurita ulei de susan



Tocam marunt partea alba de la ceapa (partea verde o vom folosi la final) si usturoiul, le lasam deoparte.

Intr-un wok incingem 1 lingurita ulei vegetal. Intr-un castronel batem oul cu un praf de sare si unul de piper. Turnam oul batut in wok si incepem sa amestecam cu o spatula de bambus pana obtinem bucatele mici de omleta.



Dupa ce bucatelele de ou sunt bine rumenite, le strangem pe toate intr-o parte a wokului si continuam gatitul.



Turnam restul de ulei vegetal in partea goala a wok-ului si adaugam partea alba de la ceapa tocata si usturoiul tocat. Calim cateva secunde pana ce capata un gust placut, avand grija sa nu se arda usturoiul.



Amestecam si cu bucatelele de ou



dupa care adaugam mazarea si porumbul (foarte bine scurse de apa!).



peste ele turnam sosul de soia si alcoolul de gatit si sotam totul pentru 1-2 minute pana ce toate se incorporeaza.

Adaugam orezul fiert si racit.



Calim totul bine pana ce orezul absoarbe tot lichidul si toata umezeala din wok. Urmatoarea etapa este prajitul: cu ajutorul spatulei apasam orezul dupa care il intoarcem, astfel incat sa se rumeneasca usor pe toate partile. Vom sti ca este gata, atunci cand orezul nu se va mai lipi de fundul wokului si va fi pufos.



Presaram partea ceapa verde tocata si putem servi



Dupa cum spuneam, il putem servi ca fel de baza principal



sau alaturi de alte preparate pe baza de legume sau carne



este tare bun si aromat!



o sa vreti sa-l serviti foarte des! ☐



Enjoy!