

Pachetele vietnameze cu piersici si legume

written by Andreea



Printre cele mai renumite si indragit preparate din bucataria asiatica se numara si pachetelele de primavara prajite acelea chinezesti cu multe legume si foita crocanta alaturi de un sos dulce acrisor. Dar pachetelele de primavara vietnameze le cunoasteti? Daca nu, va povestesc eu pe scurt despre ele. Arata genial, au un aer tare proaspat, sunt sanatoase, delicioase, se prepara extrem de repede, nu trebuie sa stati sa le prajiti, si mai ales sunt sanatoase! Am mai spus treaba asta, nu? :). Si va mai dau un pont aici: chemati niste prieteni dragi cu copiii lor, puneti toate ingredientele asezate frumos pe un platou si invitati-i sa isi pregateasca singuri pachetelele! Si asa aveti o masa delicioasa pregatita chiar de musafiri! Si va veti amuza copios! In felul acesta, ii puteti obisnui pe copii sa manance mai multe legume si sa isi prepare singuri mancarea. Eu zic ca o sa va placa mult de tot! In plus, la aceste pachetele de primavara puteti absolut orice ingrediente doriti! Le puteti face dulci, atunci cand le umpleti diferite tipuri de fructe, le puteti face cu carne, spre exemplu din friptura de pui de aseara si niste legume coapte, le puteti umple cu legume si creveti sau, le puteti da o nota usor dulce adaugand la legume cate un fruct. Eu m-am jucat putin cu niste culori si am asortat niste legume crude impreuna cu delicioasele piersici de la Sun Food!

Ingrediente:

1 conserva piersici Sun Food

1 ardei gras rosu taiat fasii subtiri

1 morcov taiat fasii subtiri

1/2 castravete Fabio taiat fasii subtiri

50 g taitei vermicelli (de fasole mungo)

15 foi de orez pentru pachetele vietnameze

3 crengute menta proaspata

coriandru proaspat (optional)

susan alb si susan negru

pentru sos:

3 linguri unt de arahide

4 linguri sos de soia

2 linguri sos hoisin

1 catel usturoi

2-3 linguri apa calda

1 lingurita ulei de susan

1 lingurita ulei de ardei(optional)



Pentru inceput punem taiteii vermicelli intr-un bol si turnam apa fierbinte peste ei, ii lasam asa timp de 5 minute pana ce se inmoaie.



Intre timp, intr-o farfurie adanca punem apa rece si scufundam pe rand in apa foile de orez



Scurgem o foaie de orez de apa, o asezam pe o farfurie, iar pe deasupra punem fasii subtiri de legume deja pregatite.



Scurgem de apa taiteii vermicelli



si adaugam o canitate mica peste legume,



dupa care impachetam pachetelele, le taiem pe din doua si le lasam deoparte



Pregatim sosul:

intr-un bol punem sosul de soia si untul de arahide si amestecam bine



Adaugam usturoiul pisat si uleiul de susan, apoi punem apa calda pentru a forma un sos consistent



Peste pachetele presaram susan alb si susan negru



servim imediat pachetelele cu sos



este o gustare delicioasa si sanatoasa!



Incercati! O sa va placa mult!



Enjoy!