

Porumb cu creveti si edamame

written by Andreea



Porumb cu creveti si edamame este un fel de mancare pe care l-am intalnit des la cantinele din China. Fiind o mancare relativ repede de preparat, si relativ ieftin pentru un fel de mancare cu creveti, rareori puteai prinde o portie la cantina daca nu erai indeajuns de rapid ca sa prinzi loc in fata la coada :). Nici faptul ca eram straini si intram in gratiile bucatarilor de la cantine nu ne putea aduce in plus o portie de porumb cu creveti si edamame. Pe la cantinele gradinitelor mai gaseam felul acesta de mancare cu mazare in loc de edamame si era la fel de gustos, iar varianta cu mazare am postat-o acum multi ani, aici.

Si pentru ca de multe ori nu reuseam sa prindem la masa renumita mancare, am reusit eu sa notez reteta de la bucatari, asa ca v-o scriu si voua astazi aici. Reteta de baza continea de multe ori porumb inghetat, insa am descoperit ca merge la fel de bine si porumbul la conserva, care se comporta excelent la gatit! Tot reteta de baza continea si o lingurita de zahar, insa pentru ca am folosit porumb la conserva de la SunFood, care este indeajuns de dulce, am sarit peste zahar, pe care il folosesc extrem de rar la mancarurile sarate, chiar daca uneori retet o cere.

Porumb cu creveti si edamame, reteta pentru 2 portii:

- 1 conserva porumb dulce SunFood
- 10 creveti prefierți (sau proaspeti)
- 100 g boabe edamame
- 2 catei usturoi
- 2 lingurite ulei vegetal

- 1 lingurita vin de orez (alcool de gatit)
- 1 lingurita sos de peste (optional) sau
- 1 lingurita sos de soia
- 1 lingurita amidon
- 1 lingurita ulei de susan
- 2 fire ceapa verde



Porumb cu creveti si edamame

Pentru inceput curatati crevetii de cap, coada si coji. Taiati fiecare crevete in 2-3 bucati, depinde cat de mari sunt crevetii vostri. Acest lucru este valabil si pentru crevetii proaspeti si pentru cei prefieriti.



Porumb cu creveti si edamame

Dupa cum spuneam, edamame sunt niste boabe verzi care fac parte din familia leguminoaselor, seamana cu boabele de fasole verde si se gasesc si la noi in supermarket-uri in pungi congelate si sunt denumite simplu-bob. Daca nu gasiti, puteti inlocui cu mazare congelata.



Porumb cu creveti si edamame

Dupa dezghetare bobul are o cojita de culoare verde deschis si trebuie curatat de aceasta cojita. Desi este o treaba mai migaloasa, credeti-ma ca merita. Inauntru bobul are o minunata culoare verde aprins!



Desfaceti conserva de porumb, puneti porumbul intr-o sita si treceti sita printr-un jet de apa. Scurgeti bine de tot boabele de porumb si lasati-le deoparte.



Porumb cu creveti si edamame

Curatati cateii de usturoi si tocati-i marunt. Intr-un wok incingeti uleiul vegetal si adaugati usturoiul tocat.



Caliti pret de cateva secunde avand grija sa nu ardeti usturoiul!

Adaugati crevetii tocati si sotati pret de 1 minut.



Porumb cu creveti si edamame

Adaugati apoi porumbul si edamame



Porumb cu creveti si edamame

Si mai caliti totul pentru 1-2 minute pana ce toate aromele se incorporeaza bine. Turnati sosul de peste (daca folositi), sosul de soia si amestecati din nou. Intr-un castronel puneti amidonul impreuna cu 3 linguri de apa si amestecati bine pana obtineti un lichid alb. Turnati lichidul in wok si amestecati bine pana ce obtineti un sos gros.



Porumb cu creveti si edamame

Picurati uleiul de susan deasupra si amestecati din nou.



Porumb cu creveti si edamame

Puneti intr-o farfurie sau pe un platou si presarati ceapa verde tocata.



Porumb cu creveti si edamame

Serviti imediat si cu mare pofta!



Enjoy!