

Taitei cu vita si legume

written by Andreea



Taitei cu vita si legume, taitei de grau, bucatele succulente din carne de vita, legume crocante. Practic, un fel de mancare intr-un singur bol. Sau, as singur wok! :).

Am optat sa fac fotografiile la preparat direct in wok pentru ca desi taiteii acestia meritau poate un bol mai elegant sau macar un platou, felul acesta de mancare este atat de bun, incat iti vine sa mananci direct din wok, imediat ce taiteii sunt gata.

Despre taitei am tot vorbit pe blog de-a lungul timpului atunci cand am povestit despre Taitei simpli cu legume, Salata picanta de taitei cu alune, Supa iute acrisoara cu taitei, sau Taitei chinezesti de casa.

In zilele cand fac mancare chinezeasca, mai ales taitei stir fry pregatesc din timp ingredientele pe care vreau sa le folosesc la stir fry pentru ca odata pornit wok-ul, nu mai exista cale de intoarcere :). Ma refer la faptul ca wok-ul este atat de incins, incat diferenta de timp intre adaugarea unui ingredient in wok dupa celalalt este una extrem de mica, poate chiar de cateva secunde.



Taitei cu vita si legume

Asa ca atunci cand vreti sa faceti un stir fry, oricare ar fi el acela, asigurati-va ca aveti toate ingredientele spalate, curatate, tocate si gata de pus in wok. De asemenea, puneti-va sosurile si toate ingredientele la indemana astfel incat sa nu fie nevoie sa alergati dupa ele prin bucatarie. Wok-ul incins nu asteapta niciodata! :).

Un al doilea sfat pe care vreau sa vi-l dau atunci cand pregatiti taitei stir fry este modul in care alegeti si pregatiti taiteii. In cazul de fata avem taitei de grau. Alegeti taitei de calitate, taitei cu ou sau taitei proaspeti facuti in casa. Evitati taiteii instant, aceia pe care ii gasiti in cutii de carton impreuna cu alte ingrediente si turnati apa peste ei. Aveti nevoie de taitei elastici si rezistenti la stir fry.

Cel mai important atunci cand gatiti taiteii, cititi instructiunile de pe pachet. Daca la instructiuni spune sa ii fierbeti 5 minute, voi ii fierbeti cu un minut mai putin. Urmariti sa aveti taitei al dente pe care ii veti mai gati ulterior 1-2 minute in wok impreuna cu legumele.



Taitei cu vita si legume

Spre deosebire de pastele italiene, care sunt facute din grau dur, taiteii sunt mult mai fragili, prin urmare au nevoie de putin mai multa grija. Dupa ce i-ati fiert (cu un minut mai putin decat cer instructiunile), treceti-i printr-un jet de apa rece pentru a le opri gatirea in continuare. Dupa ce i-ati scurs bine de apa, picurati pe deasupra cateva picaturi de ulei de susan, pentru a preveni lipierea lor si pentru mai mult gust. Taiteii devin mult mai fermi si mai elastici cad sunt reci. Aveti nevoie de taitei reci in momentul in care ii adaugti in wok. Taiteii calzi tind sa absoarba foarte mult sos si mai ales tind sa se lipeasca de marginile wok-ului si astfel se rup.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru mai multe retete si Story-uri dragute :).

- Ingrediente:
- 200 g carne de vita (fleica sau muschi)
- 200 g taitei de grau+1 lingurita ulei de susan
- 2 oua+1 lingura ulei vegetal
- 2 catei usturoi tocati marunt

- 2 fire ceapa verde (partea alba separata de partea verde)
- 1 bucata de ghimbir de 5 cm
- 1/2 ardei gras taiat fasii subtiri
- 1 manunchi bok choy
- 2 linguri ulei vegetal
- *pentru marinat carnea de vita*
- 2 linguri vin Shaoxing (alcool de gatit)
- 1 lingurita amidon
- 1 praf sare
- 1 lingura sos de soia
- *pentru sos:*
- 2 linguri sos de soia
- 2 linguri sos de stridii
- 1 lingura otet de orez negru
- 1 lingurita zahar
- 1 varf lingurita piper alb
- 1 lingurita ulei de susan

Pentru inceput marinati carnea: taiati carnea de vita in fasii subtiri. Puneti carnea intr-un bol si adaugati peste ea alcoolul de gatit, amidonul, sarea si sosul de soia. Amestecati totul bine, acoperiti castronul si lasati deoparte la marinat pentru 15 minute. Puteti face acest lucru si o 2-3 ore inainte.

Pregatiti taiteii: intr-o oala incapatoare puneti apa si aduceti la punctul de fierbere. Cand apa a fiert adaugati taiteii si fierbeti conform instructiunilor de pe ambalaj, avand grija sa ii lasati cu 1 minut mai putin. Strecurati taiteii ajutandu-va de o strecuratoare mare, treceti taiteii printr-un jet de apa rece, scurgeti-i foarte bine de apa si asezat-i intr-un bol. Pe deasupra picurati uleiul de susan, amestecati bine si lasati deoparte.



Taitei cu vita si legume

Pregatiti celalalte ingrediente: tocati marunt usturoiul,

ghimbirul si partea alba de la ceapa. Taiati fasii ardeiul gras rosu. Spalati si curatati bok choy, taiati-l in sferturi.

Pregatiti omleta de oua: intr-un castron spargeti cele doua oua, presarati sare peste ele si bateti-le bine ca pentru omleta. Intr-o tigaie incingeti 2 linguri de ulei, turnati ouale si amestecati pentru a obtine o omleta scrob sau scramble :). Lasati deoparte.

Pregatiti sosul: intr-un castron adaugati toate ingredientele pentru sos din lista de mai sus. Amestecati totul bine, lasati deoparte.

Pregatiti wok-ul: Puneti wok-ul pe o flacara mare. Incingeti wok-ul pana aceasta incepe sa fumege. Adaugati doua linguri de ulei vegetal, rotiti bine wok-ul pentru a distribui uleiul pe o suprafata mai mare a wok-ului si adaugati carnea de vita marinata. Caliti rapid la foc iute pana ce carnea nu mai este roz. Strangeti toata carnea intr-o partea a wok-ului, mai turnati inca o lingura de ulei in locul ramas si adaugati usturioiul, ghimbirul si partea alba de la ceapa. Caliti rapid pret de cateva secunde. Amestecati cu bucatile de carne, apoi adaugati fasiile de ardei gras. Caliti totul pret de cateva secunde.



Taitei cu vita si legume

Adaugati taiteii reci si incepeti sa ii incorporati in amestecul de carne. Ajutati-va de o spatula lata astfel incat sa amestecati din spre exterior catre interior. Adaugati tot amestecul de sosuri pregatit anterior si amestecati din nou bine.

Adaugati bok choy taiat in sferturi si omleta pregatita si mai amestecati totul pana ce bok choy se inmoaie, iar omleta este distribuita complet.



Taitei cu vita si legume

Stingeti focul, transferati pe un platou incapator si presarati pe deasupra partea verde de la ceapa verde tocata.

Enjoy!