

Vinete Sichuan

written by Andreea



Vinete Sichuan foarte aromate, picante cu carne tocata de porc. Se potrivesc perfect alaturi de un bol de orez fiert in aburi. Este un fel de mancare specific zonei Sichuan deoarece contine pasta de ardei iute care provine din acea zona.

Bucataria Sichuan este foarte renumita nu doar in China ci si in intreaga lume, pentru aromele sale picante si mai ales pentru piperul specific acestei zone, care nu se cultiva in nicio alta parte a lumii.

Vinetele in stil Sichuan sunt delicioase, chiar daca sunt un pic mai calorice. Traditional, ele se prajesc in ulei dupa care se gatesc impreuna cu carnea tocata de porc si sosuri. Daca doriti, puteti sa le coaceti la cuptor sau sa le adaugati in mancare neprajite, insa nu vor fi atat de savuroase.



Vinete Sichuan

Astazi eu am sa redau varianta clasica, cea cu vinete prajite si cu carne de porc. Pe blog mai gasiti alte doua retete de vinete chinezesti, cele in varianta cu toufu si cele simple, fara carne si anume: Vinete cu toufu in stil Sichuan si Vinete chinezesti in sos picant.

Ca de fiecare data cand va prezint o mancare chinezeasca, ma repet cu privire la pregatirea ingredientelor. Inainte de a incepe sa gatiti, asigurati-va ca aveti toate ingredientele la indemana, spalate, taiate si tocate, astfel incat atunci cand porniti wok-ul sa nu fie nevoie sa alergati prin bucatarie dupa ele. Un wok incins nu va asteapta niciodata! De aceea,

este bine sa aveti absolut toate ingredientele pregatite si in ordine astfel incat sa le adaugati in wok la timp si in ordinea indicata.

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

- *Ingrediente:*
- *pentru vinete:*
- 2 vinete medii
- 1 lingurita sare
- 3 linguri amidon
- 70 ml ulei pentru prajit vinetele
- *pentru carnea tocata:*
- 150 g carne tocata de porc
- 1 lingura ulei vegetal
- 2 catei usturoi tocati marunt
- 1 bucata ghimbir mica de 2 cm tocata marunt
- 2 fire ceapa verde (partea alba) tocate marunt
- 1 lingurita vin Shaoxing (alcool de gatit)
- 1 lingura pasta de ardei iute doubanjiang (LaoganMa)
- 1/2 lingurita sare
- *pentru sos:*
- 2 lingurite sos de soia light
- 1 lingurita sos de soia dark
- 2 lingurite otet de orez negru
- 1 lingurita vin Shaoxing (alcool de gatit)
- 2 lingurite zahar
- 70 ml apa plata
- 1 lingurita amidon
- *pentru finisat:*
- 2 fire ceapa verde (partea verde)

Incepeti cu vinetele caci ele au nevoie de putina pregatire: taiati vinetele in fasii lungi. Eu procedez astfel: tai mai intai vinetele pe jumatate pe lungime. Apoi pe fiecare jumatate o tai pe latime. Din fiecare jumatate tai fasii lungi de 1 deget grosime.

Umpleti cu apa un castron incapator, adaugati lingurita de sare indicata la ingredientele pentru vinete, amestecati pana ce sarea s-a topit complet, apoi adaugati fasiile de vinete. Acest procedeu va face ca vinetele sa nu se oxideze si sa elimine gustul specific amar. Observati ca vinetele au tendinta sa pluteasca la suprafata apei, de aceea este bine sa puneti pe deasupra o farfurie astfel incat vinetele sa stea sub apa. Tineti vinetele in apa pentru 15 minute, scurgeti-le de apa, stergeti-le cu un prosop.

Peste vinete presarati amidonul si amestecati bine astfel incat vinetele sa fie acoperite cu amidon. Intr-o tigaie incapatoare incingeti uleiul, adaugati jumatate din cantitatea de vinete si prajiti-le rapid pe ambele parti pana ce devin aurii la culoare. Nu puneti toate vinetele deodata in tigaie, caci tind sa devina moi, ci nu crocante. Scoateti vinetele pe servetele absorbante, repetati operatiunea si cu celelalte vinete.



Vinete Sichuan

Pregatiti sosul: intr-un castron adaugati toate sosurile indicate la ingredientele pentru sos impreuna cu zaharul, apa si amidonul. Amestecati totul bine si lasati deoparte.

Pregatiti wok-ul: Aprindeti focul si asezati pe el wok-ul. Atunci cand wok-ul este incins, turnati uleiul. Cand incepe sa fumege, adaugati usturoiul, ghimbirul si partea alba de la ceapa verde toate tocate marunt. Caliti totul pret de 30 de secunde pana ce capata un miros placut. Adaugati carnea de porc ajutandu-va de o spatula si amestecati-o cu celelalte ingrediente din wok. Prajiti carnea pentru 1-2 minute pana ce aceasta nu mai este roz. Adaugati alcoolul de gatit, pasta de ardei iute si sarea. Continuati sa amestecati pana ce carnea este rumenita si capata culoare usor rosiatica.



Vinete Sichuan

Adaugati vinetele prajite si amestecati din nou, caliti totul pret de cateva secunde. La final amestecati inca o data in castronul in care ati pregatit sosurile. (Amidonul are tendinta sa se lase la fundul castronului, de aceea este indicat sa mai amestecati totul o data inainte de a adauga totul in wok.) Amestecati usor cu spatula astfel incat toate ingredientele sa fie acoperite de sos.

Transferati mancarea pe un platou si presarati ceapa verde tocata.

Serviti imediat alaturi de un bol de orez fiert.



Vinete Sichuan

Enjoy!