

# Taitei chinezesti proaspeti

written by Andreea



Taitei chinezesti proaspeti de casa, pregatiti ca in China, dupa o metoda foarte usoara, sunt foarte versatili si absolut delicioși!

I-am numit taitei chinezesti proaspeti pentru ca imediat ce i-ati pregatit, ii si puneti la fiert. Spre deosebire de taiteii traditionali, ei nu trebuie uscati, ci se gatesc imediat ce sunt pregatiti.

Metoda de preparare a acestor taitei este putin diferita, in sensul ca din aluatul format se decupeaza fasii lungi din care practic se trag taiteii. Pentru ca aluatul sa fie indeajuns de elastic, avem nevoie de o faina cu procent mai mare de proteina.

De-a lungul timpului am testat diferite tipuri de faina pentru acesti taitei, cu procent mai mare sau mai mic de proteina. M-am gandit ca daca faina alba de grau 650 Baneasa se comporta foarte bine in aluaturile de paine si cozonac, cu siguranta va face treaba buna si pentru acesti taitei chinezesti proaspeti! Si, da, aluatul a iesit elastic si foarte bun pentru modelat taiteii!

Pe blog mai gasiti multe alte retete chinezesti cu taitei precum: taitei reci cu susan, taitei cu vita si legume, supa chinezeasca iute acrisoara cu taitei, salata picanta de taitei cu alune.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

- Ingrediente:
- *pentru taitei:*
- 150g faina de grau 650 Baneasa
- 70 ml apa calda
- 1/2 lingurita sare
- 50 ml ulei floarea soarelui
- pentru sos:
- 1 lingurita unt de arahide
- 1 lingurita sos de soia light
- 1 lingurita sos de soia dark
- 1 lingurita otet de vin negru
- 1 catel usturoi zdrobit
- ½ lingurita zahar (optional)
- 1/3 lingurita piper Sichuan macinat
- 1 lingurita ulei picant aromat
- Pentru topping:
- ½ castravete taiat fasii subtiri
- ½ morcov taiat fasii subtiri
- 1 bucata bok choy
- Ceapa verde
- Arahide prajite si zdrobite



Pregatiti aluatul de taitei. Luati in calcul ca aveti nevoie in total de aproximativ 1,5 ore de asteptare pentru a permite aluatului sa isi dezvolte glutenul suficient de mult pentru a putea intinde taitei cat mai lungi.

Intr-un castron turnati faina cernuta si amestecati cu sarea. Faceti o gropita in mijlocul fainii si turnati apa.



Incepeti si amestecati apa impreuna cu faina incet pana ce incorporati toata apa, dupa care incepeti sa framantati pana obtineti o bila de aluat.



Daca vi se pare ca aluatul este mult prea uscat, mai puteti adauga o lingura de apa.



Aveti nevoie de un aluat destul de tare si de ferm. Puneti aluatul in bol si lasati-l sa se odihneasca pentru 20 de minute, acoperit cu folie alimentara.

Scoateti bila de aluat din bol, framantati din nou. Vetii observa ca deja aluatul este mai moale si mai elastic si il veti putea manevra mai usor.



Cu ajutorul unui sucitor intindeti aluatul intr-un dreptunghi de marimea unei foi A4.



Cu ajutorul unui cutit taiati fasii cu grosimea de 1cm.

Ungeti cu ulei pe toate partile fasiile de aluat si acoperiti-le cu folie alimentara. Lasati sa se odihneasca pentru 1 ora.



Pregatiti taiteii: Ridicati o fasie de aluat si trageți ușor de capetele ei, și în același timp, bătând fasia de aluat de masa de câteva ori.



Veti observa cum fasia de aluat se intinde destul de mult. Trageți de ambele capete până obțineți un șir lung de aproape 50 de cm!



Veti obtine cei mai lungi taitei pe care i-ati facut vreodata!



Repetati operatiunea si cu celelalte fasii de aluat. Taiteii astfel formati se vor fierbe imediat in apa sau in supa.



Nu pot fi lasati prea mult timp in stare cruda, pentru ca au tendinta sa se lipeasca. Deci pe masura ce ii formati, puteti sa ii puneti deja in oala cu apa fiarta.

Gatiti taiteii: Puneti pe foc o oala cu apa impreuna cu putina sare. Cand apa a dat in clocot puneti taiteii proaspeti si fierbeti pentru 1-2 minute. Scoateti taiteii in boluri individuale.



Montati bolul cu taitei chinezesti proaspeti:

Puneti toate ingredientele pentru sos direct in bolul pentru servit si amestecati totul foarte bine.



Peste sos puneti taiteii fierbinti impreuna cu putina apa in care au fiert. Amestecati din nou pentru ca taiteii sa fie acoperiti cu sos.



Pe deasupra puneti fasii de castravete, fasii de morcovi, bok choy usor fiert in apa, ceapa prajita, ceapa verde si arahide prajite si zdrobite, susan negru.



La final presarati susan negru



Acesti taitei chinezesti proaspeti trebuie consumati imediat.



Potfa buna la taitei chinezesti proaspeti!