

Orez prajit chinezesc

written by Andreea



Orez prajit chinezesc cu legume si ou, o reteta autentica din China. Orez alb fiert cu o zi inainte, morcovi si mazare, ou prajit.

Orezul prajit chinezesc a fost si va fi una dintre cele mai simple mancaruri chinezești. Necesita ingrediente putine dar de calitate. Pentru acest fel de mancare in general se folosesc legume mai uscate precum morcovi, mazare sau ardei si neaparat ou.



Un orez chinezesc prajit corect are nevoie de puțin timp de pregătire, dar neaparat de un orez specific: orezul Jasmine sau Basmati. Atunci cand prietenii de la Baneasa mi-au spus ca au lansat o gama noua de orez, am fost mai mult decat incantata sa testez in primul rand orezul Basmati.



Acest tip de orez are un continut mic de amidon, este subtire, delicat, foarte aromat si placut la gust, mai sarac in amidon si se preteaza cel mai bine pentru prajit.



Pentru ca orezul prajit sa reziste la gatit in wok este nevoie de orez Jasmine sau Basmati fiert cu o zi inainte. Este foarte important ca orezul sa fie fiert in prealabil cu cel puțin 24 de ore si sa fie rece. Aici exista si o explicatie foarte importanta: orezul proaspat fiert este umed, moale si contine multi vapori. Odata pus in wok, el se deveni foarte lipicios si va capata consistenta pilafului. Daca orezul este lasat la

rece peste noapte, atunci el isi va pierde din umiditate, va deveni mai ferm si mai uscat. In felul acesta va putea fi manevrat foarte bine in wok, nu se va zdrobi, iar bobul isi va pastra consistenta si savoarea.



De asemenea, este foarte important sa stim cum fierbem orezul. Orezul fiert in aburi necesita o tehnica speciala pe care am sa o explic mai jos.

Pe blog gasiti o multime de retete chinezesti precum: coltunasi cu porc si creveti, ulei picant aromat-chilly oil, vita cu fasole verde.

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

Ingrediente:

- 150 g orez Basmati Baneasa
- 150 ml apa
- 2 oua
- 2 morcovi tocati cubulete
- 70 g mazare congelata si bine scursa de apa
- 2 catei usturoi
- 2 fire ceapa verde
- 3 lingurite ulei vegetal
- 2 lingurite sos de soia
- 1 lingurita ulei de susan
- 1/2 lingurita sare
- 1 varf lingurita piper alb macinat



Pentru inceput pregatiti orezul Basmati. Desi orezul Basmati are un continut mai mic de amidon, este nevoie ca inainte de fierbere sa inlaturam o parte din amidonul de pe boabele de orez. Prin urmare, el necesita o spalare in 3-4 ape.

Spalati orezul: puneti orezul intr-un bol si turnati apa din belsug peste el. Clatiti orezul in apa pana observati ca apa incepe sa devina albicioasa.



Aruncati apa si turnati peste orez alta apa curata. Clatiti din nou.



Repetati operatiunea inca de 2 ori pana observati ca apa din bol este curata si puteti vedea orezul clar in ea.



Aruncati apa si puneti orezul intr-o oala mica. Peste orez turnati 150 ml apa rece. Puneti oala pe foc si lasati sa dea in clocot, amestecand de 2-3 pentru ca orezul sa nu se lipeasca de fundul oalei.



In momentul in care a dat in clocot, dati focul foarte mic si acoperiti oala cu un capac. Lasati sa fiarba pentru 12 minute la foc foarte mic fara a lua capacul de pe oala.



Dupa ce timpul de fierbere s-a terminat, lasati oala cu capac pentru 10 minute. NU ridicati capacul de pe oala in acest timp! Aburul format va continua sa gateasca orezul.

Dupa cele 10 minute orezul este gata. Lasati orezul sa se raceasca complet, dupa care il puneti intr-un vas si il dati la frigider pentru 24 de ore.



Pregatiti orezul prajit:

Tocati marunt partea alba de la ceapa (partea verde o vom folosi la final) si usturoiul, le lasati deoparte. Tocati oblic partea verde de la ceapa. Tocati morcovii cubulete (putin mai mari decat mazarea)

Intr-o tigaie sau intr-un wok incingeti 2 linguri ulei vegetal. Intr-un castronel bateti ouale cu un praf de sare si unul de piper. Turnati oul batut in wok si incepeti sa amestecati cu o spatula de bambus pana obtineti bucatele mici de omleta.



Scoateti omleta pe o farfurie si lasati deoparte.

Cu ajutorul unui servetel stergeti bine tigaia. Turnati 2 linguri de ulei in tigaie si lasati sa se incinga. Adaugati partea alba de la ceapa verde tocata marunt impreuna cu usturoiul tocat. Caliti cateva secunde pana ce capata un miros placut, avand grija sa nu se arda usturoiul.



Adaugati orezul fiert si racit si incepeti sa amestecati. Apasati cateva secunde orezul cu spatula, amestecati si intoarceti orezul pe partea cealalta. Prajiti orezul pret de 2-3 minute pana ce devine mai uscat.



Adaugati morcovii tocati cubulete si mazarea congelata si bine scursa de apa.



Amestecati si condimentati cu sare si piper alb. Continuati sa gatiti pentru inca 1-2 minute.



Turnati sosul de soia pe marginile tigaii si continuati sa amestecati.



Peste orezul prajit puneti bucatile de omleta si amestecati din nou. La final turnati uleiul de susan, partea verde de la ceapa verde taiata oblic si amestecati pentru ultima data.



Puneti in boluri si puteti manca acest orez ca atare sau il

puteti consuma alaturi de alte mancaruri pe baza de carne.



Este excelent!



Il puteti pregati si cu alte legume, carne de pui, sunca, carnati sau creveti.



Enjoy!

