

Salata rece de taitei

written by Andreea



Salata rece de taitei, chinezeasca plina de arome si perfecta pentru canicula! Fara gatire (doar cu apa fiarta), fara gluten, vegana!

Ce iti poti dori mai mult de la o salata? Daca va plac aromele asiatice, aceasta salata cu siguranta este pentru voi! Chiar daca contine taitei, acestia nu se gatesc propriu zis, ci mai degraba se hidrateaza si se inmoaie in apa fiarta.



Incercati sa folositi toate ingredientele de mai jos, caci ele impreuna dau un gust final absolut senzational! Ca sa nu mai zic ca salata aceasta rece este foarte racoritoare si nutritiva! Este exceptionala si in zilele de post, dar si potrivita pentru vegani!

Daca doriti si niste proteina in aceasta salata rece de taitei, puteti folosi niste piept de pui rece ramas de la o friptura, sa zicem. Sau bucatele de toufu pe care va trebui totusi sa le gatiti putin :).

Pe blog gasiti o multime de idei de retete chinezesti cu taitei precum: taitei chinezesti proaspeti, taitei reci cu susan, taitei cu vita si legume.

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

- Ingrediente pentru salata rece de taitei:
- 100 g taitei vermicelli uscati

- 12 urechi de lemn hidratate
- 2 morcovi taiati fasii subtiri
- 50 g arahide prajite
- 2 catei usturoi
- 3 fire ceapa verde
- 3 linguri sos de soia light
- 3 linguri otet de orez negru
- 1 lingura chilli oil
- 1 lingurita ulei de susan
- 1 ardei iute (optional)
- 1 lingurita seminte susan prajite

Mod de preparare salata rece de taitei:

- Puneti taiteii vermicelli intr-un bol si morcovii taiati in alt bol. Turnati apa clocotita peste fiecare si lasati deoparte 5 minute. Fierbeti pe foc 5 minute urechile de lemn hidratate. Strecurati taiteii, ciupercile si morcovii si puneti in apa rece.



- Pregatiti sosul: intr-un bol puneti sosul de soia light, otetul de orez negru, uleiul de susan, chilli oil.
- Montati salata: intr-un bol mare puneti taiteii, morcovii, urechile de lemn, usturoiul zdrobit, ceapa verde tocata, ardei iute tocat (daca folositi) si ceapa verde. Turnati sosul pregatit, amestecati bine.



- Asezati salata in boluri, garnisiti cu ceapa verde, ardei iute si seminte de susan.
- Enjoy!