

Supa crema de rosii cu perisoare de peste

written by Andreea



Atunci cand fac supa, la noi nu rezista mai mult de 2 zile. Pentru ca ne place sa fie proaspata si servita fierbinte. Din acest motiv, fac supa mai rar, insa atunci cand fac, imi doresc o supa mai aparte, speciala si delicioasa.

Asa a fost si aceasta supa crema careia i-am dat un gust aparte prin perisoarele de peste si prin rosiile la conserva de la SunFood. A iesit o supa cremoasa usoara si delicata.



Ingrediente:

pentru supa

1 conserva rosii decojite intregi 400 g SunFood

2 linguri ulei masline

1 ceapa

1/2 telina medie

1 morcov

1 pastarnac

2 cartofi medii

1 lingura pasta rosii

1,5 litri apa sau supa de peste

2 frunze dafin

sare

piperpentru perisoare:

500 g file peste alb (cod am folosit eu)

2 linguri faina

1 ou

1/2 legatura patrunjel

sare

piper



Pentru inceput, curatam ceapa, morcovul, telina, cartofii,
pastarnacul, le taiem cubulete mici.
Intr-o cratita incingem uleiul pe foc mediu si punem legumele
tocate



le calim pret de cateva minute pana se inmoaie usor



turnam apa sau supa de peste, adaugam piperul, si dafinul si
lasam sa fiarba pentru 15 minute



Intre timp ne ocupam de perisoarele de peste:
intr-un blender maruntim fileul de peste, avand grija sa nu
ramana oase. Intr-un bol punem pestele maruntit, faina, sarea,
piperul, oul si patrunjelul tocat. Formam o compozitie care nu
se lipeste de maini. In functie de tipul de peste si de
marimea oului, este posibil sa mai avem nevoie de putina
faina.



din compozitia obtinuta formam perisoare, umplem o oala cu apa
si dam oala pe foc pana ce apa clocoteste. In acest moment
punem perisoarele de peste si le lasam sa fiarba cateva
minute, pana ce perisoarele se ridica la suprafata.



Cu ajutorul unei spumiere scoatem perisoarele intr-un castron
si le pastram la loc cald



Peste legumele din cratita adaugam delicioasele rosii din conserva, le zdrobim cu ajutorul unei linguri si mai lasam sa fiarba 10 minute.



Cu ajutorul unui blender vertical pasam toate legumele pana ce obtinem o crema fina, adaugam sarea si potrivim gustul.



Imediat turna supa in farfuria de servit



Adaugam cate 4 perisoare de peste



si garnisim cu busuioc sau patrunjel.



O minune de supa!



Enjoy!

Supa chinezeasca de creveti cu taitei

written by Andreea



Nici nu imi mai aduc aminte cand am mancat pentru prima data fructe de mare. Intalnirea cu ele a fost destul de fireasca, mai ales cu crevetii. Scoici parca nu as fi vrut sa mananc, pentru ca ramasesem cu o oarece afectiune fata de ele din copilarie cand strangeam galetuse intregi de cochilii si le luam cu mine acasa. Bineinteles ca acasa uitam sa le mai spal si sa le nu o mai spun ca va inchipuiti singuri :). Cu crevetii m-am impacat bine de prima data. China are multe de oferit la capitolul asta, iar eu am profitat din plin. Creveti in sos dulce acrisor, creti pe frigaru, creveti cu porumb si cate si mai cate feluri!

Ceea ce nu am apucat insa sa mananc, a fost supa de creveti. De apucat sa gust doar :). Eram la o masa cu niste prieteni chinezi. Chinezii multi, eu una singura. Venise bolul cu taitei si vreo 2-3 creveti rataciti si arata tare bine. Eu, pentru ca eram "prietenul strain" am fost prima servita. Mi-am luat timida un polinic mic mic de zeama, fara taitei si fara crevete. Am gustat si mi-a placut, insa nu am apucat sa-mi dau seama sigur cum sta treaba. Ideea e ca pana mi-a venit iar randul sa iau din bolul de mai era nimic! Asa ca m-am multumit cu amintirile alea :).

Atunci cand am primit o cutie intreaga de creveti argentinieni de la Sea-Way ca sa ii testez, primul gand a fost sa ii pun pe gratar cu lamaie si piper. Al doilea produs pe care l-am , surpriza! Nu va zic! Stati pe aproape ca o sa vina in curand si o reteta cu celalalt produs surpriza! :P. Bine, hai, va zic, picioruse de broasca! □ reteta broscutelor o gasiti AICI.



Cand am vazut crevetii astia asa mari si razgandit! Chiar daca erau congelati, aratau toti foarte bine. Asa ca gandul m-a dus la supa aceea chinezeasca demult gustata.

Ingrediente:

5 creveti intregi argentinieni de la Sea-Way

100 g taitei udon (sau cu ou)
50 g spanac proaspat
10 fructe goji uscate
3 feliute ghimbir proaspat
2 catei usturoi
1 bucata lemn scortisor (nu scortisoara!)
2 bucati anason stelat
2 linguri sos de soia
2 linguri sos de peste
1 lingurita ulei de susan
1 litru apa

Decongelati crevetii (daca e cazul), scoateti capetele de la creveti cu grija sa pastrati cozile intregi si lasati-le deoparte. Indepartati piciorusele si aruncati-le. Puneti pe un servetel de bucatarie cozile de creveti.



Umpleti o oala cu apa si puneti in ea capetele de creveti, feliile de ghimbir, cateii de usturoi intregi, fructele goji, lemnul de scortisor si anasonul stelat. Puneti oala pe foc si fierbeti timp de 10 minute pana ce toate aromele se aduna in oala cu supa. Atentie! Scortisor, nu scortisoara! Are un gust total diferit de betisorul de scortisoara si nu se foloseste la deserturi. Acesta se foloseste in general la supe pentru un plus de savoare. Daca nu aveti, nu e neaparat nevoie sa puneti.



Cu ajutorul unei spumiere, indepartati spuma formata la suprafata supei. Dupa cele 10 minute strecurati supa si aruncati resturile. Separat, fierbeti taiteii udon conform instructiunilor de pe ambalaj. Scurgeti taiteii de apa. Puneti supa inapoi in oala, adaugati cozile de creveti si mai fierbeti timp de 5 minute. La sfarsit adaugati sosul de soia, sosul de peste si uleiul de susan. Adaugati taiteii in supa impreuna cu spanacul. Stingeti imediat focul.



Intr-un bol mare asezati taiteii, spanacul si presarati cateva fructe goji uscate.



Asezati pe deasupra cozile de creveti. Turnati cu grija supa peste toate.

Serviti fierbinte!



cam asa ar fi trebuit eu sa-mi fi pus bolul de supa in ziua aceea la masa cu chinezi! :). Dar pentru ca nu am apucat atunci, mi-am luat revansa acum :D.



Enjoy!

Supa de taitei cu broccoli si ciuperci shiitake

written by Andreea



De ceva timp incoace, am cam dat in patima taiteilor. Da, taitei chinezesti de grau, de orez, de fasole mungo, de toate felurile! Si cand vorbesc despre taitei, nu ma refer numai la cei stir fry! Aduc in discutie aici si taiteii din supe de carne sau supe de legume, numai bune pe o vreme ca asta. Daca stau bine si ma gandesc, cred ca aici in tara am mancat mult mai multi taitei chinezesti decat am mancat in China, 2 ani cat am stat acolo. Atunci haide sa va povestesc care e explicatia: in primele luni, dupa ce am ajuns in Shanghai, am fost intr-o continua cautare dupa mancare, nu pentru ca

mancarea nu se gasea acolo, ci pentru ca niciodata nu stiam ce sa mananc! Astfel ca, pentru o perioada am facut o cura cu taitei la cutie (fangbian mian-traducere mot a mot-*taitei convenabili*) pe care i-am mancat dimineata, la pranz si seara. Despre taiteii la cutie am mai vorbit si in articolul acesta, si am povestit iubirea la inceput si ura la sfarsit, pe care am capatat-o pentru acei taitei.

Mai tarziu, cand am inceput sa caut mancare mai sanatoasa, am gasit prin supermarket-uri taitei proaspeti la pungi pe care insa nu i-am cumparat niciodata, intrucat la caminul unde stateam, gateam foarte rar. In plus, pungile acelea contineau cantitati cam cat pentru 7-8 portii, imposibil pentru mine de mancat atata! Mergand pe strazile Shanghai-ului, vedeam foarte multe restaurante mici si inghesuite pe marginea strazii, in care erau ingramadite cateva mese. Mesele erau intotdeauna ocupate cu chinezi care sorbacaiau de zor cantitati industriale de taitei in castroane cu supe ciudate si dubioase la culoare, fapt ce nu m-a determinat niciodata sa mananc un astfel de aratari. □

Iar ultima explicatie ar fi faptul ca in Shanghai, mancarea de baza este orezul, ci nu preparatele fainoase care se gasesc cu precadere in nordul Chinei: taitei, clatite, turtite, .

Insa una peste alta, cei mai buni taitei i-am mancat la restaurantele cu specific cantonez. Daca nu ati incercat niciodata aceste supe, va sfatuiesc sa o faceti! O sa va placa la nebunie!

Ne trebuiesc:

- 100 g taitei uscati
- 10 buchetele broccoli
- 5 ciuperci shiitake uscate
- 400 ml supa de legume sau pui
- 3 catei de usturoi
- 1 bucata mica ghimbir
- 2 fire ceapa verde
- 2 lingurite sos de soia
- 2 lingurite ulei vegetal
- 1 lingurita pasta de ardei iute (optional)
- 1 ardei iute
- 1 lingurita ulei de susan
- sare



mai intai spalati ciupercile shiitake sub jet de apa rece. Puneti la fiert o craticioara cu 100 ml apa, aduceti apa la punctul de fierbere, si puneti ciupercile. Lasati ciupercile sa se rehidrateze pentru 30 de minute.



intre timp curatati ghimbirul si tocati-l marunt



curatati si usturoiul dupa care tocati-l. Pentru a da o aroma mai placuta mancarii, mai intai zdrobiti cu lama cutitului cateii de usturoi, dupa care tocati-i cu cutitul.



tocati numai partea alba de la ceapa, pastrati frunzele verzi pentru garnisit



tocati feliute ardeiul iute (daca mancati mai putin picant, atunci puneti doar o jumatate de ardei)



scoateti ciupercile rehidratate din apa si stoarceti-le bine. NU aruncati apa!



Intr-o craticioara puneti apa de la ciuperci impreuna cu supa de legume sau de pui si aduceti la punctul de fierbere. Puneti taiteii in apa si fierbeti-i conform instructiunilor de pe ambalaj.



Tocati fasii ciupercile shiitake.



Puneti pe foc o oala mare cu apa si 1 lingurita de sare.
Aduceti apa la punctul de fierbere, puneti in apa buchetelele
de broccoli si lasati-le sa fiarba 5 minute. Strecurati apa si
treceti broccoli printr-un jet de apa rece.



Incingeti cele 2 lingurite de ulei vegetal in wok. Adaugati
usturoiul, ghimbirul, ceapa si ardeiul iute. Lasati cateva
secunde sa se caleasca pana ce capata toate un miros placut.



adaugati ciupercile shiitake si mai caliti pret de 1 minut



adaugati pasta de ardei iute, daca folositi, amestecati bine,
dupa care sosul de soia, si sare daca mai este nevoie.



dupa care buchetelele de broccoli. Lasati sa se imbine toate,
avand grija sa nu striviti verziturile ☐



luati bolurile pentru servit, umpleti bolurile 3 sferturi cu
taitei



peste taitei puneti amestecul delicios din wok, avand grija
sa puneti de toate ☐



dupa care turnati supa in care au fiert taiteii



picurati deasupra ulei de susan si garnisiti cu ceapa verde
tocata



serviti cu mare placere!



bucurati-va ochiul



exersati cu betisoarele tehnica apucatului de broccoli ☐



sorbiti cu pofta taiteii



dati gurii infometate felii de ardei iute



si treceti la al doilea bol de taitei



Enjoy! ☐

