

Coltunasi cu porc si creveti

written by Andreea



Coltunasi cu porc si creveti, aluat subtire de coltunasi, umplutura cu carne de porc si creveti proaspeti, in sos de soia si ulei picant aromat.

Coltunasii chinezesti sunt unul dintre cele mai iubite preparate chinezesti, dar si un preparat traditional care se gaseste pe mesele de sarbatoare in toata China.

Anul Nou chinezesc incepe anul acesta pe data de 22 ianuarie, atunci cand se intra in Anul Iepurelui. Despre Anul Nou chinezesc am mai vorbit aici pe blog si bineinteles ca am mai vorbit si despre coltunasii fierti in aburi.



Pentru ca este ceas de sarbatoare, astazi am preparat tot coltunasi, insa unii speciali, cu aluat subtire si mai multa umplutura. Pentru aluat am folosit o faina cu procent mai mare de proteina si anume faina alba de la Baneasa 650, care mi-a fost de un real ajutor in prepararea coltunasilor!

In China umplutura cu carne de porc si creveti este una clasica si savuroasa. Daca nu doriti sa adaugati creveti in umplutura, puteti sa nu o faceti.

Ca sa arate mai bine si sa reziste la gatit, am optat sa fierb coltunasii in cosuri de bambus pe baie de aburi. Daca nu aveti cos de bambus, puteti folosi o sita sau o oala din aceea cu gauri prin care strecurati pastele.

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

- *Ingrediente:*
- *Pentru aluat*
- 240 g faina alba Baneasa 650
- 100 ml apa fierbinte
- 30 ml apa rece
- *Pentru umplutura:*
- 250 g carne de porc tocata
- 10 creveti proaspeti
- 3 foi varza chinezeasca
- 3 fire ceapa verde
- 1 bucata mica de ghimbir
- 2 catei usturoi
- 1 varf lingurita piper alb
- 50 ml ulei vegetal
- 1 varf lingurita sare
- 2 lingurite sos de soia
- 2 lingurite sos de stridii
- 1 lingurita vin de orez (alcool de gatit)
- 1 lingurita ulei de susan



Pentru inceput pregatiti aluatul: cerneti faina intr-un bol si faceti o gropita in mijlocul ei. Turnati apa fierbinte si incepeti sa amestecati cu ajutorul unei linguri pana ce apa este incorporata.



Acum veti avea un aluat cu o consistenta nisipoasa. Turnati si apa rece si incepeti sa amestecati pana ce toata apa este absorbita. Framantati cu mana 5-7 minute pana obtineti un aluat destul de tare si de dens. Nu este nevoie sa mai adaugati apa. Inveliti aluatul in folie alimentara si lasati-l la temperatura camerei pentru 15 minute.

Dupa 15 minute framantati din nou aluatul pentru 5 minute. Vetii observa ca glutenul din aluat s-a relaxat putin si puteti sa framantati putin mai bine. Acoperiti din nou aluatul cu

folie alimentara si lasati-l la temperatura camerei pentru o ora.



Intre timp pregatiti umplutura: Tocati foarte marunt crevetii



Tocati marunt foile de varza chinezeasca, presarati peste ele 1 lingurita de sare si framantati-le 1 minut. Lasati foile de varza intr-un bol pentru 15 minute. Dupa 15 minute veti observa ca varza a eliminat o cantitate de apa. Stoarceti bine de tot varza si adaugati-o intr-un bol incapator.



Peste ea adaugati carnea de porc tocata, crevetii tocati marunt, sosul de soia, sosul de stridii, alcoolul de gatit, uleiul de susan si piperul alb. Peste toate acestea adaugati usturoiul tocat, ghimbirul tocat foarte fin si firele de ceapa tocate. Inca NU amestecati.



Intr-un ibric incingeti uleiul vegetal pana ce aproape incepe sa fumege. Turnati uleiul incins peste ceapa, ghimbir si usturoiul din bol. Vetii observa cum uleiul incins sfaraie peste condimente si le gateste putin, eliminand un miros delicios. Acum puteti incepe sa amestecati toate ingredientele din bol. Incepeti sa amestecati in sensul acelor de ceasornic timp de 7-8 minute pana obtineti o compozitie de carne legata asemanatoare cu pasta de mici.



Pregatiti coltunasii: asezati pe masa de lucru aluatul, cu ajutorul palmelor rulati-l pana obtineti un sul cu lungimea de 40 cm.



Cu ajutorul unui cutit taiati bucati de aluat de marimea unei nuci. Cu podul palmei aplatizati fiecare bucata de aluat. Acoperiti cu folie alimentara bucatile de aluat astfel incat

sa nu se ususce pana terminati de facut toti coltunasii.



Cu ajutorul unui sucitor intindeti o bucata de aluat intr-un disc subtire cu diametrul de 8 cm, avand grija sa lasati mijlocul putin mai gros, iar marginile putin mai subtiri. Puneti in palma un disc de aluat, in mijlocul discului puneti o lingurita plina de umplutura. Aduceti laolalta cele doua capete ale discului si presati bine astfel incat sa se lipeasca foarte bine. Incepand cu partea stanga incepeti si faceti pliuri pe partea exterioara a coltunasului. In general mie imi ies cam 3-4 pliuri pe fiecare parte a coltunasului. Apoi cu mana dreapta faceti pliuri si pe partea dreapta a coltunasului. Strangeti bine aluatul intre degetul mare si aratator pentru a nu permite aluautului sa se desface. Repetati operatiunea si cu celelalte bucati de aluat pana ati terminat toata compozitia.



Asezati pe foc o oala umpluta un sfert cu apa. Asezati coltunasii in cosul de bambus acoperit cu hartie de copt. Acoperiti cosul de bambus cu capac si lasati sa fiarba pentru 20 de minute.



Coltunasi cu porc si creveti

Serviti coltunasii fierbinti alaturi de sos de soia, vin de orez negru, ceapa verde si usturoi sau alaturi de ulei aromat pregatit in casa.



Coltunasi cu porc si creveti

Puteti pune o parte din coltunasi la congelator si sa ii pregatiti si alta data.



Coltunasi cu porc si creveti

Asezati coltunasii pe o farfurie acoperita cu hartie de copt. Dati farfuria la congelator pentru cateva ore. Luati

coltunasi de pe farfurie si puneti-i intr-o punga cu ziploc pe care o puteti depozita la congelator.



Coltunasi cu porc si creveti
Enjoy!

