

# Scoici în stil chinezesc

written by Andreea



Scoicile nu s-au numarat dintotdeauna printre mancarurile preferate ale chinezilor. Nici nu am putea spune ca bucatarii chinezi si-au facut un obicei din a gati scoicile sau fructele de mare. Cu toate acestea, crevetii sunt foarte iubiti de catre chinezi si sunt pe zi ce trece din ce in ce mai cautati in restaurantele din China.

Cat despre sunt gatite mai rar in bucataria chinezeasca. Insa acolo unde se gasesc, sunt pregatite in cel mai delicios mod posibil. In general, in China, scoicile se gasesc numai in restaurantele din zonele Chinei care sunt in apropiere de mare. Prima data am mancat scoici pe insula Hainan si mi-au placut tare mult! Imi aduc aminte si acum ca erau tarabe cu diferite castroane in care se aflau scoici proaspete si peste, din care iti alegeai ce si cat vroiai. Apoi te duceai la alte tarabe de pe care iti alegeai ingredientele si condimentele.

Dupa care te duceai la omul care ti le gatea, depinde cum doreai. Te puteai duce la grataragiu sau la omul cu wok-ul. Pentru o suma modica grataragiul sau wok-istul cum ii spuneam noi □ iti pregatea in cateva secunde cel mai bun fel de mancare pe care il puteai servi!

A doua oara cand am mancat scoici in China a fost in Qingdao. Acolo varietatea de scoici si creveti era infinit mai mare! In viata mea nu am vazut si nu cred ca o sa mai vad atatea feluri de scoici si fructe de mare, plus alte nu stiu cate vietati comestibile din mare! Si aici ma refer la castraveti de apa, meduze, creveti mici, mari, jumbo, pui de creveti vii si uscati, bureti de mare si alte nu stiu cate miscatoare pe care nu le-am putut recunoaste. Existau restaurante care serveau numai asa ceva. Si aici puteai sa iti alegi materia prima, cat

si modul de preparare. Intr-o zi, o prietena m-a dus la cel mai bun restaurant din oras. Imi aduc aminte ca in ziua aceea am servit la masa 12 feluri de scoici (fierte, la aburi, calite, in sos iute, in sos aspic...) si vreo 3 neamuri de creveti. Dupa masa aceea, sincer va spun, n-am mai vrut sa mananc nici macar peste vreo jumătate de an! :))

Buun si acuma presupun ca ma intrebati de unde si pana unde ideea asta cu scoicile? "Raspunzatoare" pentru aceasta reteta este Laura de la Golin, care intr-o seara mi-a adus un mesaj surpriza din partea Electrolux. Cu aceasta ocazie am aflat ca in fiecare luna, Electrolux are cate un ingredient secret care sa ne aduca inspiratie in bucatarie si sa ne faca sa il gatim intr-un mod inedit. Iar secretul lunii octombrie a , ati ghicit!



Fericita peste masura si inarmata cu un voucher, m-am dus la Metro si am gasit cele mai proaspete si mai bune scoici. De fapt, vongole. As fi luat midii, insa vongole mi s-au parut mai interesante si mai dragute pentru reteta mea de astazi. In plus, va spun sincer, le-am curatat mult mai repede si mai usor fata de midii. Spre deosebire de midii, care trebuiesc spalate si frecate cu o perie, in plus trebuiesc curatate si de "barba" lor specifica, vongole sunt mult mai curate.

Bineinteles si atunci cand pregatiti vongole, trebuie sa le acordati putina atentie atunci cand le curatati. Modul este foarte simplu: in primul rand, va asigurati ca sunt proaspete, nu prezinta miros alterat si au cochiliile inchise. Cele cu cochilii deschise le aruncati deoarece nu mai sunt bune pentru consum. Asadar, dupa ce v-ati asigurat ca toate sunt inchise,

le puneti intr-un castron cu apa rece presarati peste ele piper macinat sau ardei iute si le lasati asa in apa timp de o ora. Scoicile se vor curata singure, pentru ca se vor deschide usor si vor "scuipa" tot nisipul si impuritatile pe care le-au depozitat in cochilii.



Le mai clatiti din nou sub jet de apa rece si sunt deja bune pentru pregatit.

Acestea fiind spuse, va invit sa trecem la reteta. □

Ingrediente:

500 g scoici vongole  
2 catei de usturoi  
1 bucata ghimbir de 5 cm  
2 fire ceapa verde  
2 ardei iuti  
2 linguri ulei  
2 linguri sos de soia light  
1 lingura sos de stridii  
1 lingura vin de orez (alcool de gatit)  
50 ml apa sau supa de peste  
1 lingurita ulei de susan  
coriandru proaspat



Pe un tocator de lemn, tocati asa: ardeii iuti (daca doriti ca mancarea sa fie mai picanta, atunci lasati ardeii cu seminte cu tot), ghimbirul, usturoiul si partea alba de la ceapa verde, partea verde o vom pastra pentru garnisit.



Intr-un wok incingeti bine uleiul, rotiti wok-ul bine astfel incat uleiul sa ajunga si pe peretii acestuia. Adaugati in wok ardeiul iute, usturoiul, ghimbirul, si partea alba de la ceapa.



Sotati cateva secunde pana ce uleiul capata un miros placut, dar aveti grija sa nu se arda! Adaugati sosul de soia, sosul de stridii, vinul de orez si apa sau supa de peste.



Dupa ce a dat in clocot, adaugati imediat scoicile.



Acoperiti wok-ul cu un capac si lasati asa pret de 2 minute pana ce toate scoicile se vor fi deschis. Acum puteti face o ultima verificare. Scoicile care inca nu s-au deschis se pot arunca, acelea nu sunt bune.



Agitati usor wok-ul, astfel incat sa distribuiti sosul format peste toate scoicile.



La sfarsit picurati uleiul de susan



Garnisiti cu partea verde de la ceapa si coriandru proaspat



Serviti cu mare placere, caci sunt delicioase!



Se pot servi alaturi de un bol de orez fiert sau taitei. Dar eu sincer va spun ca le-am mancat asa direct din wok! ☐



Multumesc pentru provocare Electrolux si Golin!

---

## **Vinete chinezesti cu toufu in stil Sichuan ☐☐☐☐☐☐**

written by Andreea



Astazi vreau sa va prezint un fel de mancare minunat provenit din Sichuan. Si cand vorbesc despre bucataria Sichuan, bineinteles ca ma refer la piperul acela deosebit cu gust usor mentolat, intepator si pafumat! Incercati acest fel de mancare si o sa vedeti ca este exceptional! Chiar daca nu va place tofu, o sa vedeti ca se potriveste de minune in acest preparat!

Ingrediente:

- 1 vanata mare
- 200 g branza tofu mai tare
- 2 fire de ceapa
- 3 catei de usturoi
- 1 ardei iute rosu
- 2 linguri ulei vegetal
- 2 lingurite sos de soia
- 1 lingurita zahar
- 1 lingura vin de orez (alcool de gatit)
- 1 lingura otet de vin
- 1 lingurita piper Sichuan
- 1 lingurita amidon
- 1 lingura apa
- 1 lingurita ulei de susan



Taiati branz tofu in cubulete de 1 cm, spalati vanata, stergeti-o de apa cu un prosop curat, taiati-o si pe aceasta in cuburi de dimensiunea cuburilor tofu.

Tocati marunt partea alba de la ceapa, cateii de usturoi, iar ardeii iute tocati-l feliute.

Incingeti wok-ul, turnati o lingura de ulei vegetal. Adaugati bucatile de vinete si caliti-le pana se inmoaie si se rumenesc usor. Desi vinetele inghit mult ulei, pastrati cantitatea de ulei initiala, deci nu depasiti o lingura de ulei. Continuati sa le caliti "pe uscat" in wok. Scoateti vinetele calite pe o

farfurie si lasati-le deoparte.



Reasezati wok-ul pe foc. Incingeti uleiul ramas (o lingura) si adaugati piperul Sichuan. Lasati cateva secunde pana ce uleiul se aromatizeaza, si boabele incep sa sfaraie si sa sara din wok. Dati wok-ul deoparte, cu ajutorul unei palete, scoateti boabele de piper si aruncati-le.



In uleiul aromatizat din wok puneti usturoiul tocat, partea alba de la ceapa si feliutele de ardei iute. Caliti totul pret de cateva secunde, avand grija sa nu ardeti usturoiul.



Adaugati cuburile de tofu si caliti cateva secunde, amestecand usor sa nu zdrobiti tofu.



Turnati alcoolul de gatiti, lasati sa se evapore. Dupa care continuati cu sosul de soia, zaharul si otetul de vin



Adaugati vinetele calite si amestecati usor. Intr-un bol mic amestecati amidonul cu putina apa, turnati-l in tigaie si amestecati, lasati sa se ingroase usor. La sfarsit picurati uleiul de susan.



Serviti fierbinte alaturi de un bol de orez



Deasupra presarati ceapa proaspata verde si cateva boabe de

piper Sichuan zdrobite



Aromat, picant, bun, excelent! □



Cu orez, neaparat! □



Enjoy! □

---

## Taitei chinezesti cu varza □□



written by Andreea



Daca v-ati saturat de taiteii nostri romanesti cu varza, va dau astazi o idee cum sa-i preparati. Eu zic ca merita sa-i incercati, mai ales zilele astea, daca tineti post. In China, taiteii astia sunt renumiti si se gasesc cel mai des sub denumirea de “street food”, adica pe la bucatariile ambulante de pe strazile Shanghai-ului.

Ingredientele sunt simple si la indemana, cantitatea de ardei iute o puteti stabili dupa cum va dicteaza papilele gustative



Ingrediente (pentru 2 persoane):  
2 rondel de taitei uscati ( 75 g)  
3 foi varza chinezeasca

1 ardei iute rosu proaspat  
(sau 2 ardei iuti uscasi maruntiti)  
2 catei de usturoi  
2 fire ceapa verde  
2 lingurite ulei vegetal  
1 lingurita vin de orez (alcool de gatit)  
2 lingurite sos de soia  
1 lingurita ulei de susan



Tocati legumele pe lung, ca sa se potriveasca bine cu taiteii cei lungi. Faceti exceptie la usturoi si la partea alba de la ceapa :). Adica tocasi marunt cateii de usturoi, si partea alba de la ceapa, pastrand partea verde pentru la sfarsit. Tocasi varza si ardeii iute fasii subtiri.



Fierbeti taiteii conform instructiunilor de pe ambalaj, avand grija sa fie fermi si nu foarte moi. Intr-un wok incingeti bine de tot uleiul, adaugati partea alba de la ceapa, usturoiul tocat marunt si fasiile de ardei. Caliti pret de cateva secunde, avand grija sa nu ardeti usturoiul!



Adaugati fasiile de varza si caliti pentru 1 minut, maxim doua amestecand in continuu. Turnati peste alcoolul de gatit si mai caliti pana ce alcoolul se evapora. Alcoolul va ajuta varza sa se inmoaie usor, dar sa o pastreze crocanta in acelasi timp. Adaugati apoi taiteii fierti. Asezonati cu sosul de soia. Gustati. Nu mai este nevoie de sare, deoarece sosul de soia este deja sarat. La sfarsit picurati uleiul de susan si mai amestecati o data usor.



Serviti imediat in boluri individuale





Garnisiti cu ceapa verde si fasii de ardei iute



Simplu, usor, gustos, satios! ☐



Enjoy! ☐

---

## Taitei simpli cu legume ☐☐

written by Andreea



Desi pe la noi Sarbatorile s-au cam terminat, chinezii abia le incep. Da, incep Noul An chinezesc, anul Calului, despre care se spune ca este un an cu sanse si oportunitati multiple. Asa ca zilele acestea, chinezii se pregatesc cu mare fast sa intampine Sarbatoarea Primaverii, despre care am vorbit mai multe [AICI](#).

Ca si pe la noi, de Sarbatori se pregatesc nenumarate feluri de mancare traditionale, care mai de care mai bune si mai gustoase. Insa multe dintre ele au si anumite semnificatii.

Cum sunt, spre . Se spune ca este bine ca de Anul Nou chinezesc sa consumi un bol de ! Foarte lungi! Adica atunci cand ii prepari, sa ai grija sa nu ii tai sau sa-i rupi. Cu cat sunt mai lungi taiteii, cu atat vei avea viata mai lunga.

Superstitie sau ca taiteii ocupa loc de cinste pe masa chinezului la ceas de sarbatoare. O reteta raspandita de taitei este aceasta, una chiar foarte simpla. Pentru ca de fapt, la acest fel de mancare, mai importanti sunt taiteii.

Ingrediente:

100 g taitei uscati  
1 mana muguri de fasole proaspeti  
1 morcov  
2 fire ceapa verde  
3 foi de varza chinezeasca (napa)  
3 catei de usturoi  
1 lingura ulei vegetal  
2 linguri sos de soia  
1 lingura vin de orez (alcool de gatit)  
1 lingurita ulei de susan



Daca nu aveti muguri de fasole mungo proaspeti, puteti pune si din cei la borcan, inasa cei proaspeti au un gust mult mai bun, sunt crocanti si gustosi. Eu i-am gasit in Dragonul Rosu, ii vindeau niste chinezi. Dupa cum se vede in poza mugurii mei nu au fost asa de proaspeti, fapt pentru care a trebuit sa ma toclesc ceva timp la pret cu chinezul care ii vindea. Oricum, pe acolo mai erau si alti chinezi care vindeau si toufu, coriandru si alte legume si vazandu-ma pe mine cum ma tocmeam in chineza la pret cu vanzatorul meu chinez, holbasera niste ochi la mine, incat am crezut ca o sa se stranga toti in jurul nostru ca la circ :)).



Taitei am folosit din acestia, sunt fara ou si sunt putin mai lati. Umpleti o oala cu apa, puneti putina sare si fierbeti-i conform instructiunilor de pe ambalaj. In general, la astfel de taitei nu aveti nevoie de mai mult de 3-4 minute pentru fierbere.



Scurgeti-i de apa, clatiti-i bine sub un jet de apa rece, scurgeti-i bine, dupa care presarati putin ulei de susan peste ei. Amestecati bine si lasati-i deoparte. Punand ulei peste ei, nu se vor lipi si vor ramane proaspeti si luciosi.



Taiati morcovii bastonase subtiri, varza fideluta, iar

usturoiul tocati-l marunt. Tocati si partea alba de la ceapa, cozile de ceapa pastrati-le pentru la final. Ca si taiteii, morcovul si varza de asemenea trebuie tocate pe lung, tot pentru a mentine ideea de "viata lunga" :).



Intr-un wok incingeti uleiul. Adaugati usturoiul tocat marunt, si partea alba de la ceapa, lasati cateva secunde sa se caleasca.



Adaugati morcovii si caliti pret de 1 minut.



Urmeaza mugurii de fasole mungo,



Dupa care varza chinezeasca. Caliti totul pret de 1 minut. Adaugati vinul de orez si sosul de soia, amestecati bine.



La sfarsit, adaugati taiteii. Caliti totul pana ce taiteii sunt acoperiti cu sos



Picurati uleiul de susan pe deasupra si stingeti focul.



Transferati taiteii in bolul de servit si garnisiti cu ceapa verde tocata pe lung ☐



Pe cat de simpli, pe atat de buni ☐



Serviti cu pofta ☐



Si nu uitati: taiteii sa fie cat mai lungi! ☐



Enjoy!

---

# Vita cu ceapa si ardei verde

☐☐☐☐☐

written by Andreea



Carnea de vita se situeaza pe locul 4 in preferintele chinezilor dupa porc, pui si peste. In China, bovinele au fost mai mereu folosite la muncile agricole si in foarte rare cazuri sacrificate pentru consumul alimentar. In zilele noastre, carnea de vita se gaseste peste tot, insa se gaseste in cantitati mai mici si se vinde tot in cantitati mici, avand in vedere pretul ei ridicat.

Felul de mancare pe care vi-l prezint astazi este de fapt primul fel de mancare cu vita pe care l-am gustat in China. Atat de buna si frageda si suculenta era aceasta carne, incat am crezut ca este carne de porc.

Ingrediente:

300 g pulpa vita  
1 ceapa alba  
1 ardei gras verde  
2 fire ceapa verde  
2 catei usturoi  
2 linguri ulei vegetal  
1 lingurita amidon  
2 linguri sos de soia  
2 lingurite vin de orez (alcool de gatit)  
1 praf sare  
1 lingurita sos hoisin  
1 lingurita ulei de susan  
1 lingurita seminte de susan alb



taiem carnea de vita in feliute patrute de 3 cm. Punem carnea intr-un castron si peste ea adaugam amidonul 1 lingura sos de soia si 1 lingurita vin de orez. Amestecam bine si lasam totul la marinat. Dupa cum ati observat, nu am pus sare peste carne, sosul de soia este deja sarat. In plus, mai multa sare ar face carnea sa devina tare si atoasa dupa gatit.



intre timp, ne ocupam de legume: taiem ceapa cuburi desfacand fiecare cub in "feliute". Taiem si ardeiul cuburi cam de dimensiunea bucatilor de carne. Tocam firele de ceapa (numai

partea alba!! restul de ceapa verde nu il folosim) si cateii de usturoi.



intr-un wok incingem o lingura de ulei si cand wok-ul incepe sa fumege adaugam partea alba de la firele de ceapa si usturoiul tocat. Lasam sa se caleasca la foc mare timp de 30 de secunde, avand grija sa nu se arda.



adaugam bucatile de carne marinata si amestecam totul la foc mare pana ce carnea nu mai este roz si capata o culoare usor bruna.



Nu gatiti mai mult! Carnea este deja patrinsa datorita ingredientelor din marinata, in plus, ea va mai fi gatita ulterior. Scoatem carnea pe o farfurie si o lasam deoparte.



Clatim wok-ul cu apa calda ajutandu-ne de un burete de bucatarie. Nu folositi detergent!!! Trebuie doar sa curatam wok-ul astfel incat sa indepartam crusta lipita pe peretii wok-ului, astfel incat sa nu se arda mai departe la gatit. Dupa ce clatim wok-ul, il stergem cu un prosop de hartie dupa care reasezam wok-ul pe foc. Incingem din nou wok-ul adaugand cealalta lingura de ulei vegetal. Adaugam feliutele de ceapa si ardeiul gras.



Calim la foc mare timp de 2 minute amestecand incontinuu si avand grija sa nu se arda ceapa.



Adaugam un praf de sare, cealalta lingura de vin de orez, lasam sa se evapore, dupa care restul de sos de soia si sosul

hoisin. Amestecam totul bine.



adaugam si carnea de vita preparata anterior, si mai lasam pe foc 30 de secunde pana se imbina toate aromele. La sfarsit picuram uleiul de susan pe deasupra.



transferam imediat pe platoul de servit



acest fel de mancare se potriveste foarte bine cu orez basmati fiert



garnisim eventual cu cateva seminte de susan



Enjoy!

---

# Turtite chinezești dulci cu dovleac și pasta de fasole roșie 🍽️🍽️🍽️

written by Andreea



Desi chinezul este deschis la suflet si ar gasi in orice moment un prilej de sarbatoare, poate imprumuta cu usurinta Craciunul, Anul Nou, Sf. Valentin, (chiar si Pastele! ☐ ), insa cand este vorba despre Halloween, nu prea! Asta pentru ca aceasta sarbatoare implica vrajitoare, stafii, spirite rele, Necuratul, draci, morti si alte chestii de care chinezul este oripilat pe deplin! Prin urmare, chinezul "uita" de aceasta sarbatoare si isi vede mai departe de viata lui fericita.

Nici eu nu ma dau in vant dupa Halloween, dar profit de aceasta perioada cand dovleacul este mai bun ca niciodata si va prezinta unul dintre putinele dulciuri traditionale pe care chinezul le serveste cu mare placere. Despre dulciuri am mai vorbit intr-o postare pe la inceputurile blogului meu :), adica in postarea asta , si ca si atunci spun ca dulciurile in general sunt prajite, foarte dulci si cam ciudate pentru gustul unui european. Dar astazi va spun ca turtitele astea sunt preferatele mele. Ce-i drept, nu le gaseam prin toate restaurantele chinezesti, dar acolo unde le gaseam, comandam cate 2 portii ca sa fiu sigura ca ma satur de ele ☐

Prepararea in sine, este foarte usoara, insa mai complicat este la pasta de fasole dulce. Daaa, fasole! La dulciuri!

Adica asta!



Pasta de fasole dulce se gaseste in China si in America la conserve deja preparata, eu una nu am gasit asa ceva in magazinele chinezesti, asa ca mi-am preparat-o singura acasa. In China, traditional se prepara in casa, dar ca in orice timpuri moderne, mai rapida e varianta din magazin ☐ Ea reprezinta un fel de umplutura universală pentru dulciuri (sau inghetata! ☐ dar asta e un subiect pe care o sa-l tratam aparte ), asa ca luati bine aminte la pasta asta caci o sa o folosim mult si bine de aici incolo la dulciurile noastre chinezesti. ☐

Revenim la turtitele noastre delicioase:



Ne trebuiesc urmatoarele:  
150 g pulpa dovleac de placinta



200 g faina de orez

150 g zahar

4 lingurite seminte susan

ulei pentru prajit

**iar pentru pasta de fasole:**

1 cutie fasole rosie boabe (350g)

150 g zahar

1 lingurita ulei vegetal

Mai intai taiem dovleacul, il curatam de coaja si de seminte



il taiem bucati si il punem la fiert pe aburi (nu fiert in apa, nu copt!)



intre timp pregatim pasta de fasole rosie:scurgem bine de tot fasolea din conserva



o maruntim bine de tot in blender pana obtinem o crema. Crema obtinuta o trecem printr-o strecuratoare fina pentru a scapa de toate cojile boabelor de fasole.



acest proces necesita mai multa rabdare, insa rezultatul va fi unul bun. Dupa ce pasam toata pasta de fasole, vom obtine o pasta usor rozalie spre lila, cremoasa si foarte fina.



turnam pasta intr-o craticioara si o amestecam cu zaharul



punem craticioara pe foc si amestecam continuu, avand grija ca

pasta sa nu se lipeasca de fundul craticioarei



amestecam continuu pana pasta incepe sa se ingroase



pe moment ce lichidul din pasta scade, pasta se va ingrosa si va capata o culoare rosietica



cand pasta se ingroasa si incepe sa se lipeasca de peretii craticioarei, adaugam lingurita de ulei, amestecam bine si luam pasta de pe foc. O lasam sa se raceasca complet.



pasam cu furculita dovleacul gatit pe aburi si racit



adaugam zaharul



si apoi faina de orez



in functie de consistenta dovleacului s-ar putea sa mai fie nevoie sa mai adaugam faina de orez. Ideea e sa obtinem un aluat neted, moale si nelipicios



din aluatul obtinut formam bilute de marimea unei mingi de ping-pong



luam fiecare biluta de aluat in parte, o aplatizam cu podul palmei dupa care facem o adancitura in mijlocul ei, astfel incat aluatul sa capete o usoara forma de palariuta



in golul palariutei punem cate o lingurita de pasta de fasole rosie



inchidem palariuta dandu-i din nou forma de mingiuta de ping-pong



aplatizam usor cu podul palmei fiecare mingiuta, pana obtinem o turtita



trecem toate turtitele prin susan



dupa care le prajim in ulei incins



le scoatem pe servetele de bucatarie



le asezam pe platouase si farfurioare cum stim noi mai bine



ne minunam un pic de frumusetea lor



dupa care le savuram



textura e in felul urmator: crocante pe dinafara



aluatul este dens si lipicios, glutinos



intervine pasta de fasole rosie, ai putea jura ca e ciocolata!



navaleste gustul de dovleac delicios



si totul devine simfonie! □



sper sa va placa



Enjoy!