

# Pachetele de primavara ☺☺

written by Andreea



Pachetele de primavara ☺☺ cu aluat crocant si umplutura din legume cu taitei de orez. Sunt cele mai renumite gustari chinezesti care stau pe masa de sarbatoare in China!

☺☺☺☺☺ Happy Chinese New Year! Dupa ce am povestit despre cea mai frumoasa sarbatoare din China, Sarbatoarea Primaverii - Anul Nou Chinezesc, se cuvine sa gustam si cateva dintre delicatesele pregatite in aceasta zi. Chinezii sarbatoresc timp de 2 saptamani Anul Nou, timp in care se delecteaza cu cele mai gustoase si mai pretioase mancaruri. La inceput de masa se servesc coltunasi fierti in aburi, taitei cati mai lungi pentru o viata lunga si fericita, adica Taitei chinezesti de casa .

Se numesc Pachetele de primavara, deoarece se pregatesc cu precadere in perioada de Anul Nou chinezesc sau Sarbatoarea Primaverii, atunci cand se consuma cu precadere legume proaspete. In plus, pachetelele de primavara clasice contin exclusiv legume, nu si carne. Desigur, exista si varianta cu carne de pui, porc sau legume, insa cele clasice, dupa cum spuneam, se pregatesc doar cu legume.

Salata de taitei lungi si picanti nu poate lipsi nici ea de pe masa de sarbatoare sau prajitura sarata cu ridichi albe.

Aceste pachetele de primavara nu sunt complicat de facut, doar ca sunt un pic mai migaloase din cauza modului de impachetare, insa, daca sunteti obisnuiti sa faceti sarmale, atunci procedeul o sa vi se para foarte simplu si amuzant :).

La aceste pachetele de primavara, important nu este doar modul

de impachetare, ci si umplutura, care trebuie sa nu fie prea umeda sau zemoasa, astfel incat sa nu iasa din pachetel in timpul prajirii.

Umplutura are ingrediente relativ usor de procurat, sau care se pot cumpara din magazinele cu specific asiatic sau online. Insa de-a lungul timpului multi m-au intrebat despre foile pachetelelor. Ma refer la acestea:



In China, aceste foi pentru pachetele se gasesc atat proaspete, cat si congelate. Cele proaspete sunt facute uneori manual sau cu ajutorul unor masinarii. Insa, la noi in tara se gasesc congelate in magazinele cu specific asiatic sau uneori online. **A nu se confunda cu foile rotunde si transparente din orez caci nu sunt la fel si textura difera foarte mult!**

Insa daca doriti sa faceti aceste pachetele si nu gasiti sub nicio forma foi speciale din acestea, puteti folosi foi subtiri de placinta (da, din acelea ca pentru baclava). Daca le puneti in strat dublu si le umpleti cu aceasta umplutura, vor iesi destul de asemanatoare la gust si textura cu preparatul original.

In mod traditional aceste pachetele se prajesc in baie de ulei. Insa, de-a lungul timpului am primit intrebari daca se pot praji si in ulei mai putin sau daca se pot coace si in cuptor. Da, se pot praji in baie de ulei, se pot praji in tigaie cu mult mai putin ulei, se pot coace in cuptor stropite cu putin ulei sau se pot gati la air fryer cu foarte putin ulei. Textura exterioara difera putin, insa gustul este acelasi.

Eu una, niciodata nu le-am prajit in baie de ulei, ci le-am prajit in tigaie cu putin ulei sau foarte rar la cuptor.

Ingredientele de mai jos sunt date pentru 20-22 pachetele de primavara. Un pachet de foi are 40 de bucati (cu latura de

21,5 x 21,5 cm) sau 50 de bucati (cu latura de 15x15 cm). Puteti folosi jumatate din foi, iar pe restul sa le congelati din nou. Daca doriti sa faceti toate pachetelele o singura data, dublati cantitatile ingredientelor. Dupa ce ati format toate pachetelele, puteti congela o parte din ele asa cum sunt. Cand doriti sa le pregatiti, le scoateti din congelator si le prajiti dupa cum doriti.

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

- Ingrediente (pentru 20-22 pachetele):
  - 1 pachet foi pentru pachetele de primavara (sau foi subtiri pentru placinta)
    - 2 lingurite ulei vegetal
    - 2 catei usturoi tocati marunt
    - 2 fire ceapa verde tocate marunt
  - 5 foi varza chinezeasca taiata fasii subtiri
    - 2 morcovi medii taiati fasii subtiri
      - 100 g taitei de orez
      - 5 ciuperci shiitake uscate
  - 80 g muguri de bambus taiati fasii subtiri
    - 2 lingurite sos de soia
    - 2 lingurite ulei de susan
      - 1/2 lingurita sare
    - 1/2 lingurita piper alb pudra
  - 1 lingura amidon+2 linguri apa
    - ulei pentru prajit



Pentru inceput, hidratati ciupercile Shiitake. Ele se gasesc mai mereu in forma uscata. Puneti ciupercile intr-un castron incapator, turnati peste ele 250 ml apa fiarta si lasati-le sa se rehidrateze pentru 30 de minute. Puteti face acest lucru si cu cateva ore inainte sau chiar de seara. Rezista foarte bine in apa. Dupa ce s-au rehidratat, indepartati piciorusul cel lemnos si taiati-le fasii subtiri.



Pentru taiteii de orez: puneti taiteii intr-un bol incapator.

Fierbeti 400 ml apa si turnati peste ei. Lasati-i in apa fierbinte pentru 10 minute, amestecand din cand in cand. Apoi scoateti taiteii din apa si treceti-i printr-un jet de apa rece, lasati-i deoparte.

Acum ca avem toate ingredientele pregatite si tocate, putem pregati umplutura:

Intr-o tigaie sau intr-un wok incingeti uleiul vegetal: adaugati usturoiul tocat si ceapa verde. Sotati cateva secunde pana ce capata miros placut.



Adaugati morcovii, varza, ciupercile, bambusul si gatiti totul pana ce legumel se inmoaie usor.

Condimentati cu sare, piper alb si amestecati din nou.



Adaugati taiteii si amestecati din nou. La final adaugati sosul de soia si uleiul de susan. Stingeti focul si lasati deoparte sa se raceasca complet.



Desfaceti foile pentru pachetele din folie. Ca sa nu se usuce puneti pe deasupra lor un prosop usor umed. Din amidon si apa pregatiti un amestec cu care veti lipi inchizatura pachetelelor la final.

Daca folositi foi pentru placinta, taiati foi patrate cu latura de 15x15 cm. Folositi cate 2 foi suprapuse pentru a fi siguri ca nu se rup in timpul manevrarii.



intr-un colt al patratului puneti o lingura din umplutura de legume



rulati foaia impreuna cu umplutura strans pana la jumatatea patratului



indoiti marginile din stanga si din dreapta, intocmai ca pe un plic, apoi rulati strans inainte pana formati pachetelul



Ungeti coltul ramas cu amestec de amidon si apa pentru a fi siguri ca nu se desface in timpul prajirii.



repetati operatiunea si cu restul pachetelelor de primavara



Daca folositi foi mici cu latura de 15 cm, pachetelele vor iesi mai mici si vor avea mai putin aluat. Daca folositi foi cu latura de 21,5 cm, pachetelele vor fi (evident) mai mari, vor avea putin mai mult aluat.

Gatiti pachetelele de primavara: aici puteti alege ce metoda doriti. Eu, dupa cum am mai spus, prefer sa le prajesc in tigaie cu putin ulei.



Prajiti pachetelele pe ambele parti la foc mic spre mediu, avand grija sa nu se arda. Aveti nevoie sa prajiti doar exteriorul, intrucat umplutura este deja gatita.



#### *Pachetele de primavara* ☐☐

Scoateti pachetelele pe servetele absorbante de bucatarie pentru a elimina excesul de ulei. Se consuma neaparat calde alaturi de un sos dulce iute -(sweet chilli sauce) sau alaturi de sos de soia, otet de orez negru si usturoi.



#### *Pachetele de primavara* ☐☐

Pentru sosul dulce picant aveti o reteta pe blog si AICI. Se pastreaza bine in ziua gatirii si se pot reincalzi usor la cuptorul cu microunde. A doua zi devin moi datorita umpluturii, de aceea, este indicat sa gatiti cate pachetele considerati ca puteti consuma la o masa.



#### *Pachetele de primavara* ☐☐

Dupa cum spuneam, cel mai bine este sa impachetati toate pachetelele o data si sa congelati o parte din ele. Asezati pe o tava pachetelele lasand spatiu intre ele. Dati tava la congelator pana ce sunt congelate complet. Dupa care, le puteti pune asa congelate cum sunt in pungi cu ziplock pe care sa le pastrati la congelator.



#### *Pachetele de primavara* ☐☐

In momentul in care doriti sa le gatiti, scoateti de la congelator cat considerati ca puteti consuma, lasati-le la temperatura camerei aproximativ 15 minute, dupa care le puteti gati dupa cum doriti.



*Pachetele de primavara* ☐☐

POZA INITIALA PE BLOG ☒

**POSTARE REVIZUITA SI REACTUALIZATA ASTAZI, !!**

Enjoy!

---

# Sos dulce iute-sweet chilli sauce

written by Andreea



Desi gurile rele spun despre sosul dulce-iute ca nu este chinezesc, ci mai degrabă provine din Thailanda sau Vietnam, el se gaseste totusi si in bucataria chinezeasca. Gustul sau dulce si picant in acelasi timp i-a cucerit si pe chinezi, astfel ca de multe ori, am gasit in restaurante, alaturi de anumite preparate si acest sos.



Si la noi in tara se gaseste acest tip de sos, la sticla sau la borcan (la borcan chiar are culoare dubioasa si miros ciudat, daca ar fi sa ma intrebati pe mine :D), contine pe langa ingredientele de baza, cantitati mari de zahar, coloranti, E-uri si alte cate mai. In plus, pretul este si el unul destul de piperat. Si atunci vine intrebarea: de ce sa nu

vi-l faceti singuri acasa?



In plus, puteti sa va faceti sosul dupa placul vostru: adica sa decideti cat de dulce doriti si cat de picant suportati. Ca sa nu mai vorbesc despre faptul ca, in afara de zahar si amidon, contine ingrediente naturale si sanatoase.

Sosul acesta este cel mai potrivit pentru Pachetelele de primavara, Coltunasi chinezesti, Turtite cu ceapa verde, sau Placintele cu carne. Ba chiar ati putea sa-l mai acompaniati si la Omleta cu ceapa verde sau Clatite chinezesti pentru micul dejun.

Partea rea la aceasta reteta este ca nu am poze din timpul prepararii :( . Sa mai iertati, dar pur si simplu nu am avut timp. Insa partea buna este faptul ca sosul se prepara extrem de repede si simplu, deci nu aveti nevoie de prea multe explicatii :).

Deci? Ce mai asteptati?

Ingrediente:

200 ml apa

100 g zahar

100 ml vin de orez (alcool de gatit)

4 ardei rosii iuti

1 bucata ghimbir cat o nuca

2 catei de usturoi

1 praf sare

1 lingura amidon

Intr-o oala puneti la fiert apa impreuna cu zaharul.

Amestecati pana ce zaharul se topeste complet, apoi lasati sa fiarba pana ce pregatiti restul ingredientelor.



Spalati ardeii si ii curatati de cotor. Daca doriti sosul mai iute, atunci pastrati si semintele. Eu am pus 2 ardei cu seminte, 2 fara seminte. Intr-un robot de bucatarie puneti ardeii, ghimbirul, si usturoiul. Porniti robotul si lasati-l sa-si faca treaba pentru cateva secunde, pana ce ingredientele sunt tocate, de marimea bobului de orez. Eu am vrut ca sosul meu sa aiba bucatele de ardei in el, asa ca nu am transformat ingredientele in pasta.



Turnati ingredientele tocate in oala de pe foc, adaugati sarea si vinul de orez. Lasati sa clocoteasca. Dizolvati amidonul

intr-o lingura de apa si turnati-l in oala. Aici puteti decide consistenta sosului. Daca doriti un sos mai gros si mai consistent, atunci mai lasati pe foc pana ce sosul mai scade.

De asemenea, puteti creste cantitatea de amidon.

Se pastreaza in recipiente de sticla inchise ermetic, la frigider si rezista pana la 2 saptamani.



---

## Taitei cu vita si legume

written by Andreea



Taitei cu vita si legume, taitei de grau, bucatele succulente din carne de vita, legume crocante. Practic, un fel de mancare intr-un singur bol. Sau, as singur wok! :).

Am optat sa fac fotografiile la preparat direct in wok pentru ca desi taiteii acestia meritau poate un bol mai elegant sau macar un platou, felul acesta de mancare este atat de bun, incat iti vine sa mananci direct din wok, imediat ce taiteii sunt gata.

Despre taitei am tot vorbit pe blog de-a lungul timpului atunci cand am povestit despre Taitei simpli cu legume, Salata picanta de taitei cu alune, Supa iute acrisoara cu taitei, sau Taitei chinezesti de casa.

In zilele cand fac mancare chinezeasca, mai ales taitei stir fry pregatesc din timp ingredientele pe care vreau sa le folosesc la stir fry pentru ca odata pornit wok-ul, nu mai exista cale de intoarcere :). Ma refer la faptul ca wok-ul este atat de incins, incat diferenta de timp intre adaugarea



unui ingredient in wok dupa celalalt este una extrem de mica, poate chiar de cateva secunde.



*Taitei cu vita si legume*

Asa ca atunci cand vreti sa faceti un stir fry, oricare ar fi el acela, asigurati-va ca aveti toate ingredientele spalate, curatate, tocate si gata de pus in wok. De asemenea, puneti-va sosurile si toate ingredientele la indemana astfel incat sa nu fie nevoie sa alergati dupa ele prin bucatarie. Wok-ul incins nu asteapta niciodata! :).

Un al doilea sfat pe care vreau sa vi-l dau atunci cand pregatiti taitei stir fry este modul in care alegeti si pregatiti taiteii. In cazul de fata avem taitei de grau. Alegeti taitei de calitate, taitei cu ou sau taitei proaspeti facuti in casa. Evitati taiteii instant, aceia pe care ii gasiti in cutii de carton impreuna cu alte ingrediente si turnati apa peste ei. Aveti nevoie de taitei elastici si rezistenti la stir fry.

Cel mai important atunci cand gatiti taiteii, cititi instructiunile de pe pachet. Daca la instructiuni spune sa ii fierbeti 5 minute, voi ii fierbeti cu un minut mai putin. Urmariti sa aveti taitei al dente pe care ii veti mai gati ulterior 1-2 minute in wok impreuna cu legumele.



*Taitei cu vita si legume*

Spre deosebire de pastele italiene, care sunt facute din grau dur, taiteii sunt mult mai fragili, prin urmare au nevoie de putin mai multa grija. Dupa ce i-ati fiert (cu un minut mai putin decat cer instructiunile), treceti-i printr-un jet de apa rece pentru a le opri gatirea in continuare. Dupa ce i-ati scurs bine de apa, picurati pe deasupra cateva picaturi de ulei de susan, pentru a preveni lipierea lor si pentru mai mult gust. Taiteii devin mult mai fermi si mai elastici cad sunt reci. Aveti nevoie de taitei reci in momentul in care ii

adaugti in wok. Taiteii calzi tind sa absoarba foarte mult sos si mai ales tind sa se lipeasca de marginile wok-ului si astfel se rup.

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

- **Ingrediente:**
- 200 g carne de vita (fleica sau muschi)
- 200 g taitei de grau+1 lingurita ulei de susan
- 2 oua+1 lingura ulei vegetal
- 2 catei usturoi tocati marunt
- 2 fire ceapa verde (partea alba separata de partea verde)
- 1 bucata de ghimbir de 5 cm
- 1/2 ardei gras taiat fasii subtiri
- 1 manunchi bok choy
- 2 linguri ulei vegetal
- ***pentru marinat carnea de vita***
- 2 linguri vin Shaoxing (alcool de gatit)
- 1 lingurita amidon
- 1 praf sare
- 1 lingura sos de soia
- ***pentru sos:***
- 2 linguri sos de soia
- 2 linguri sos de stridii
- 1 lingura otet de orez negru
- 1 lingurita zahar
- 1 varf lingurita piper alb
- 1 lingurita ulei de susan

Pentru inceput marinati carnea: taiati carnea de vita in fasii subtiri. Puneti carnea intr-un bol si adaugati peste ea alcoolul de gatit, amidonul, sarea si sosul de soia. Amestecati totul bine, acoperiti castronul si lasati deoparte la marinat pentru 15 minute. Puteti face acest lucru si o 2-3 ore inainte.

Pregatiti taiteii: intr-o oala incapatoare puneti apa si aduceti la punctul de fierbere. Cand apa a fiert adaugati taiteii si fierbeti conform instructiunilor de pe ambalaj, avand grija sa ii lasati cu 1 minut mai putin. Strecurati taiteii ajutandu-va de o strecuratoare mare, treceti taiteii printr-un jet de apa rece, scurgeti-i foarte bine de apa si asezat-i intr-un bol. Pe deasupra picurati uleiul de susan, amestecati bine si lasati deoparte.



Taitei cu vita si legume

Pregatiti celalalte ingrediente: tocati marunt usturoiul, ghimbirul si partea alba de la ceapa. Taiati fasii ardeiul gras rosu. Spalati si curatati bok choy, taiati-l in sferturi.

Pregatiti omleta de oua: intr-un castron spargeti cele doua oua, presarati sare peste ele si bateti-le bine ca pentru omleta. Intr-o tigaie incingeti 2 linguri de ulei, turnati ouale si amestecati pentru a obtine o omleta scrob sau scramble :). Lasati deoparte.

Pregatiti sosul: intr-un castron adaugati toate ingredientele pentru sos din lista de mai sus. Amestecati totul bine, lasati deoparte.

Pregatiti wok-ul: Puneti wok-ul pe o flacara mare. Incingeti wok-ul pana aceasta incepe sa fumege. Adaugati doua linguri de ulei vegetal, rotiti bine wok-ul pentru a distribui uleiul pe o suprafata mai mare a wok-ului si adaugati carnea de vita marinata. Caliti rapid la foc iute pana ce carnea nu mai este roz. Strangeti toata carnea intr-o partea a wok-ului, mai turnati inca o lingura de ulei in locul ramas si adaugati usturioiul, ghimbirul si partea alba de la ceapa. Caliti rapid pret de cateva secunde. Amestecati cu bucatile de carne, apoi adaugati fasiile de ardei gras. Caliti totul pret de cateva secunde.



Taitei cu vita si legume

Adaugati taiteii reci si incepeti sa ii incorporati in amestecul de carne. Ajutati-va de o spatula lata astfel incat sa amestecati din spre exterior catre interior. Adaugati tot amestecul de sosuri pregatit anterior si amestecati din nou bine.

Adaugati bok choy taiat in sferturi si omleta pregatita si mai amestecati totul pana ce bok choy se inmoaie, iar omleta este distribuita complet.



Taitei cu vita si legume

Stingeti focul, transferati pe un platou incapator si presarati pe deasupra partea verde de la ceapa verde tocata.

Enjoy!

---

## Zece idei de supe chinezesti

written by Andreea



La multi ani, dragii mei! Sper ca ati petrecut cu bine de Sarbatori, ca v-ati odihnit, ca v-ati distrat si v-ati simtit bine alaturi de cei dragi! Va urez un An Nou minunat cu multa sanatate si impliniri!

Eu abia acum reusesc sa fac prima postare aici pe blog, incep usor-usor sa imi intru din nou in ritm :). Pentru ca afara este o vreme tare urata, m-am gandit sa va propun 7 idei de supe chinezesti postate de-a lungul timpului aici pe blog, pe care sa le savurati in zilele reci de iarna. Pe langa faptul ca sunt delicioase, sunt foarte nutritive si satioase! In plus, aromele lor sunt geniale, iar toate contin ingrediente naturale si bune! Aveti, pe alese, supe cu carne, supe cu fructe de mare, supe vegane, supe simple sau mai bogate. Bonus, va mai indic o supa thai si o supa deosebita, pe care eu am creat-o cu mare drag! :).



Supa chinezeasca iute acrisoara. Este cea mai cunoscuta si mai iubita supa chinezeasca de pe la noi si pe buna dreptate este asa! Gustul iute este dat de catre piperul alb, iar gustul acrisor este dat de catre otetul de vin chinezesc brun. Este o supa satioasa si foarte sanatoasa, o puteti consuma mai ales atunci cand sunteti raciti!



Supa chinezeasca cu creveti si taitei este o supa mult mai delicata, insa delicioasa mai ales daca folositi creveti proaspeti. Aromele date de anason si fructele goji sunt subtile si dau supei o nota aparte.



Supa chinezeasca de ou cunoscuta si ca Egg drop soup este foarte usor de preparat, are ingrediente putine, insa este tare buna la gust! Nota finala de ulei de susan este exceptionala si da supei un gust de nuca prajita. Va va cuceri din prima!



Supa chinezeasca de coltunasi este supa preferata a tuturor chinezilor! Baza acestei supe o reprezinta coltunasii proaspeti care se prepara dupa metoda clasica.



Supa de taitei cu broccoli si ciuperci shiitake, desi este o supa vegana, este foarte satioasa si colorata. Are un aspect tare placut, iar aroma ciupercilor este pregnantata. Asadar, chiar daca ati adoptat o dieta vegana sau sunteti in post, puteti consuma cu incredere aceasta supa. O sa va placa mult!



Supa chinezeasca de porumb este oarecum asemanatoare cu supa de ou, inasa gustul delicios de porumb dulce o face sa fie spectaculoasa! Contine ingrediente putine, inasa mai multe chiar nu si-ar avea rostul aici! Este cremoasa datorita porumbului pasat, inasa are si o nota crocanta datorita bobitelor de porumb intregi.



Supa de wonton este o supa satioasa si tare hranitoare! Are ca baza supa de pui, iar wonton sunt umpluti cu carne de porc. Este picanta datorita piperului alb si datorita uleiului de ardei aromat. Daca nu doriti asa picant, puteti renunta la uleiul de ardei iute. Am preparat cu drag aceasta supa alaturi de Cristina intr-o emisiune Live pe pagina ei de Facebook. Poza ii apartine tot Cristinei :). Vedeti in link mai multe detalii.



Supa chinezeasca iute acrisoara cu taitei este diferita fata de supa clasica pe care am prezentat-o mai sus. De data aceasta, supa este vegana insa contine multi taitei, ciuperci enoki si legume murate! Este o combinatie deosebita insa o sa va placa mult si mai ales, o sa va incalzeasca pe frigurile astea! ☐



Supa de creveti cu curry rosu este o supa exotica si taaare buna! Gustul picant este dat de ardeii iuti proaspeti, nota acrisoara este data de lamaia verde, iar la final veti simti un gust dulceag dat de laptele de cocos.



Ultima, dar nu cea din urma este Supa de ceai matcha cu inghetata de fasole rosie. Dupa cum va spuneam, este o supa pe care am creat-o eu cu ocazia unui concurs. Este o supa de vara, racoritoare si tare buna, insa, nu am putut sa nu o mentionez si pe ea aici. O puteti prepara in loc de desert la o masa festiva. Sa va mai spun ca am luat locul 2 in cadrul concursului cu aceasta supa? :).

Daca v-a facut cu ochiul vreuna dintre aceste supe, as fi incantata sa-mi spuneti care. Voi ce supa mancati in zilele friguroase?

---

# Supa chinezeasca iute acrisoara 辣辣辣

written by Andreea



Supa chinezeasca iute acrisoara 辣辣辣, cunoscuta si sub numele de hot and sour soup, este o supa bogata si consistenta. Aroma iute este data de piperul alb, iar gustul acrisor este dat de otetul de vin. Culoarea specifica supei este roscata usor spre maroniu, datorita sosurilor de soia light si dark.

Exista mai multe variante ale acestei supe, deci condimentele pot varia, insa piperul alb si otetul de vin sunt ingrediente de baza ale acestui deliciu. Exista de asemenea si varianta fara carne si fara ou, (pe blog varianta de supa iute acrisoara cu taitei) deci puteti transforma cu succes aceasta supa intr-o masa de post. Astazi insa va redau varianta traditionala pe care eu am savurat-o de multe ori in restaurantele chinezesti.

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

- Ingrediente:
- 500ml supa clara de pui
- 150 g piept de pui taiat fasii subtiri
- 100 g toufu taiat bastonase
- 50 g muguri bambus taiati fasii subtiri
- 5 ciuperci Shiitake uscate
- 1 bucata mica de ghimbir
- 1 ou
- 1/2 lingurita piper alb



- 1 lingurita zahar
- 1/2 lingurita sare
- 2 lingurite sos de soia light
- 1 lingurita sos de soia dark
- 2 lingurite otet de vin
- 2 linguri amidon
- 1 lingurita ulei de susan
- ceapa verde

Pentru ca aceasta supa contine mai multe elemente, vreau sa vi le prezint aici pe rand.



Supa iute acrisoara

In primul rand, otetul de orez negru. Este foarte asemanator la gust cu otetul balsamic, insa nu recomand sa il inlocuiti caci are un gust special. El da nota acrisoara acestei supe.



Sosul de soia light. Are un gust usor sarat si da savoare acestei supe



Sosul de soia dark. Este mult mai inchis la culoare si are o consistenta vascoasa. Da culoare mancarii si un gust mai pronuntat.



Uleiul de susan. Este un ulei din susan prajit, are un gust foarte pronuntat si se foloseste in general la sfarsitul mancarii pentru a-si pastra aroma. Daca este pus la inceput, isi pierde gustul in timpul gatirii.



Piperul alb. Este complet diferit de piperul negru, ca si aroma si va recomand sa il folositi pe acesta in aceasta supa. El este cel care da nota iute si picanta in aceasta supa. Deci neaparat sa il folositi!



Ciupercile Shiitake uscate. Se folosesc intotdeauna hidratate, iar apa in care stau si se hidrateaza capata un gust puternic de ciuperci. In general aceasta apa nu se arunca, ci se foloseste ca supa de baza pentru mancaruri. In cazul nostru, aici se va amesteca impreuna cu supa clara de pui.



Dupa ce s-au rehidratat, aruncam piciorusul ciupercilor caci este lemnos si nu se poate consuma, si taiem ciupercile feliute.

***Acum ca avem toate ingredientele pregatite, putem sa incepem sa pregatim supa:***

Asezam pe foc o oala in care turnam supa clara de pui. Apa in care au stat ciupercile NU o aruncam, ci o amestecam cu supa de pui, fierbem totul la foc mic impreuna cu bucatile de carne de pui taiate fasii.



Pe deasupra se va forma o spuma albicioasa pe care o indepartam cu ajutorul unui polonic. Aceasta este de fapt proteina carni ce apare la suprafata.



Adaugam pe rand bucatile de muguri de bambus taiate fasii si ciupercile Shiitake, dupa care adaugam sosurile, sarea, otetul de vin.



condimentam cu sare, zahar si piper alb



Adaugam doufu taiat bastonase



dizolvam amidonul in cateva lingurite de apa rece si il adaugam la supa



lasam cateva secunde sa fiarba pana se ingroasa supa, dupa care adaugam in fir subtire oul batut.



Stingem focul, adaugam uleiul de susam la final. Punem supa in boluri individuale, garnisim cu ceapa verde.



Supa iute acrisoara

Este o supa delicioasa, potrivita pentru zilele friguroase de iarna sau pentru atunci cand simti ca esti racit.



Supa iute acrisoara

Enjoy!



---

# Cum sa gatim mancarea chinezeasca perfecta

written by Andreea



De multe ori mi s-a intamplat sa caut pe net diferite lucruri

si sa dau peste retete chinezesti. Aproape fiecare blog culinar contine cel putin cate o reteta chinezeasca. Asta pentru ca mancarea chinezeasca place oricui si pentru faptul ca se face foarte repede. Insa, oricat de mult ne-am dori ca mancarea noastra chinezeasca sa fie la fel ca aspect si gust ca cea servita la restaurant, nu ne va reusi decat daca urmam niste reguli de baza. Dupa ce am citit pe net unele retete si am vazut modul de preparare al acelor mancaruri chinezesti, am ajuns la concluzia ca multa lume are impresia ca mancarea chinezeasca se face "cu ce ai prin frigider si prin camera". Eu nu pretind a fi maestru in mancaruri chinezesti si nici nu aspir sa devin asa ceva, insa unele mancaruri pe care le-am vazut pe net nu ai nici in clin nici in maneca cu ceea ce ar trebui sa fie la origine.

Prin urmare, rog pe toti cei care citesc aceste randuri si vor gandi "ca dau lectii ", sa nu se supere pe mine. Sunt sigura ca multi stiu cum se prepara mancarea chinezeasca si ce condimente trebuiesc pentru a o prepara, dar eu totusi doresc sa subliniez cateva lucruri de baza. Chiar daca suna urat, am sa incep cu o lista intreaga plina de NU, pentru a fi clar inteleasa.

In primul rand, in momentul in care ne alegem ce fel de mancare chinezeasca dorim sa facem, cautam reteta. Cel mai bine e sa o cautam in mai multe locuri caci cu siguranta vom gasi mai multe variante ale unei retete, dar 2 retete sigur vor fi cel putin apropiate, in plus, mancarea noastra poate avea mai multe denumiri. Odata hotarata reteta, vom cauta sa gasim TOATE ingredientele specificate in reteta si vom respecta **intocmai** gramajele ingredientelor.



E bine sa incepem cu o reteta mai usoara care are mai putine ingrediente si condimente accesibile. Dupa ce suntem multumiti de rezultat, continuam cu retetele mai complicate. Condimentele se pot gasi in market-urile chinezesti si uneori avem surpriza sa le gasim si in supermarket-urile obisnuite de

unde ne facem cumparaturile. Eu una, mult timp nu am gasit spre exemplu sos hoisin, prin urmare, am evitat sa gatesc toate retele care contin acest sos, inlocuirea unui sos cu altul duce la un total alt gust al mancarii! Si dupa cum spuneam, iata lista cu NU:



1. NU inlocuiti ingredientele sau condimentele din retete! daca nu avem una dintre ele, mai bine nu mai facem mancarea respectiva. Am vazut de multe ori prin retete ca se inlocuieste spre exemplu sosul de soia cu sosul de rosii. Exista mancaruri chinezești care cer si ele sos de rosii, insa mare lor majoritate cer sosul de soia. Sosul de soia da gust si culoare mancarii chinezești intocmai cum face bulionul nostru, insa gustul final nu este niciodata acelasi. De asemenea, daca nu avem un condiment chinezesc in nici un caz nu inlocuim cu combinatia de gen vegeta sau delikat. De asemenea e bine sa nu cadem in capcana sosurilor: rafturile supermarketurilor sunt intesate de diferite tipuri de sosuri, e bine sa le alegem numai pe cele pe care le cunoastem si sa nu apelam la sosurile deja combinate sau sosuri din alte tari precum cele de tipul teriaki, Worchester, tabasco, diferite tipuri de mustaruri etc...

2. NU adaugati condimente care nu sunt specificate in retete! Evitati sa puneti condimente cunoscute la noi precum cimbrul, dafinul, patrunjelul sau leusteanul. Prin adaugarea lor, veti obtine o tocanita veritabila romaneasca! Ganditi-va ca daca un chinez ar gati la nimereala sarmalele romanesti si ar inlocui cateva ingrediente, ce gust ar putea avea acestea daca in loc de ceapa ar pune ghimbir si usturoi, sau in loc de bulion ar pune sos de soia.



3. NU inlocuiti amidonul cu faina! Multi au o reticenta fata de amidonul de porumb sau de cartof, stiu ca nu e mai sanatos decat faina, insa daca reteta o cere, stie ea de ce :). Si noi

toti stim ca amidonul are rolul de a ingrosa sosurile, sau adaugat la carnuri are rol de "a inchide" sucul in interiorul bucatii de carne pentru a evita uscarea acesteia in timpul gatirii.

4. NU gatiti mancarea chinezeasca mai mult decat specifica reteta! Am putea avea tendinta sa credem ca daca nu lasam mancarea pe foc mai mult, carnea va fi cruda sau legumele nefierte. Tocmai de aceea sistemul pe care se bazeaza mancarea chinezeasca se numeste "stir-fry", cunoscut sub numele de calit, sau calit la foc iute. La fel de renumit in China este si prajitul, fiertul sau fiertul in aburi. Dimpotriva, carnea si legumele sunt gatite atat cat trebuie si in nici un caz carnea nu va fi cruda! Aici trebuie sa subliniez faptul ca toata natia chineza are oroare fata de carnurile crude sau gatite prea putin si cu atat mai mult sa vada bucati mari de carne pe masa. De multe ori cand am insotit delegatii de chinezi, au fost invitati de catre companiile pentru care lucram, la restaurante tipic romanesti. Toti au spus ca mancarea romaneasca este prea grea si ca legumele si carnea sunt prea fierte sau prea prajite. Dar bineinteles ca aici tine de modul fiecaruia de a percepe arta culinara a fiecarei tari, lucru pe care ei se pare nu l-au inteles. Oricata mancare romaneasca ar fi mancat, tot nu s-ar fi saturat caci orezul lor fiert nu poate fi inlocuit cu nimic. Am avut surpriza sa vad ca unii dintre ei isi adusesera de acasa taitei uscati pe care ii preparau cu apa fiarta, astfel mi-am dat seama ca niciodata ei nu vor putea sta departe de mancarea cu care s-au obisnuit.



5. NU adaugati la mancarurile chinezesti produse lactate decat daca cere reteta! NU caliti legumele in unt, nu adaugati lapte la sosuri si cu cea mai mare seriozitate va spun sa nu faceti greseala de a inlocui branza tofu cu branza noastra romaneasca! Nu mi-ar fi trecut prin cap sa va atrag atentia asupra acestui lucru daca nu as fi vazut intr-o reteta pe care

cineva care pusese in loc de tofu un soi de feta si pretindea ca e mancare chinezeasca. Si daca tot suntem aici, tin sa va spun ca toti chinezii au o mare reticenta fata de tot ceea ce se numeste "branza" din orice lapte ar fi, iar la ei nimic nu se numeste toufu daca nu e facuta din boabe. Denumirea acestui toufu pe care il stim noi este de fapt **doufu** 豆腐 si are sensul de "boaba fermentata" sau "boaba descompusa".



Cat am stat in China am dus dorul branzei si al cascavalului caci rar il puteam gasi, iar daca exista (doar in hipermarket-uri! si bineinteles ca de import) erau extrem de scumpe! 100g in jur de 7 dolari :( . Trebuie sa spun, China este deficitara la consumul de lapte, prin urmare multi au probleme cu calciul si isi fac rezerve din suplimente de calciu sau consumand foarte multe oase de pasari. Cred ca multi ati vazut tot felul de retete din carnuri cu oase cu tot, sau prin galantarele chinezesti diferite capatani si gheare de pui si rate. Oricat de oripilati am fi, in China acestea reprezinta o delicatasa si sunt foarte hranitoare pentru chinezi. Pentru un chinez branza din lapte in primul rand are un miros foarte urat, contine foarte multe grasimi si il ingrasa. De aici putem trage simplu concluzia ca in nici un caz nu vom gasi in magazinele chinezesti produse lactate precum smantana, mascarpone sau feta. Iaurturile sunt foaaaarte diluate, cam cum e Sana la noi si fie ca au sau nu fructe, toate sunt dulci! Pana si marca Danone care se gaseste si la ei, este modificata sub denumirea 豆奶 si chiar daca nu are fructe, are un mare continut de zahar, fiind bineinteles consumat mai mult ca desert. La fel am gasit un fel de branzeturi topite dar toate sub varianta "light" si cu gust cam de cauciuc :).



6. NU evitati ghimbirul! Radacina de ghimbir este aproape nelipsita din bucataria chinezeasca si da un gust specific si aparte mancarii chinezesti. Niciodata nu adaugati praf

de ghimbir daca nu specifica reteta, optati pentru varianta naturala caci se gaseste in mai toate supermarket-urile din Romania.

7. NU compuneti singuri mancaruri! Principiul de baza al mancarii chinezeesti nu sta in a toca ce legume gasim prin frigider si a le cali in tigaie. Desi tendinta este de a pune la un loc legume cat mai colorate care sa dea bine in tigaie, nu toate se asorteaza si la gust. Asa cum la noi un anumit tip de carne se potriveste cu un anumit tip de vin de struguri, acelasi lucru se intampla si cu legumele si carnea in varianta chinezeasca.



8. NU adaugati la mancaruri macaroane sau taitei de faina daca reteta specifica taitei de orez! Fiecare dintre noi cunoaste textura taiteilor din faina. Chinezii folosesc si ei destul de mult faina in taiteii din supe, la painicile fierte in aburi, la placintele sau prajituri. Insa de asemenea folosesc si faina din orez. Aceasta faina, in contact cu apa si caldura are o textura glutinoasa si lipicioasa, diferita de faina de grau. De asemenea, veti avea surpriza sa vedeti ca unele retete cer taitei din mazare sau alte cereale. Vor fi greu de gasit la noi daca nu aproape inexistente, prin urmare putem folosi cu toata increderea taiteii de orez, sau cum se mai numesc ei, Vermicelli.



9. NU fierbeti orezul mai mult decat trebuie, nu adaugati sare, condimente sau ulei la orezul alb fiert! Acesta se consuma ca atare alaturi de mancarurile cu sos si serveste in loc de paine. La origine, orezul se fierbea in abur in cosuri de bambus sau alte tipuri de cosuri, in felul acesta capata un gust aparte. In zilele noastre exista oale electrice speciale in care se fierbe acest orez. In lipsa acestor accesorii, putem fierbe fara probleme orezul in apa, iar dupa ce a scazut apa, il putem clati usor in apa rece daca dorim sa fie mai



pufos, inasa nu este necesar.



Inchei aici lista cea urata cu NU-uri de teama sa nu va plictisesc prea tare. Tin totusi sa spun ca fiecare dintre noi are dreptul sa adauge in mancarurile sale ce ingrediente si condimente doreste, dupa gust sau dupa pofta, inasa e bine sa ii anuntam pe cei carora le impartasim reteta ca ne-am abatut de la reteta de baza si ca gustul nu va fi cel veritabil. Apropo de gust veritabil, exista restaurante cu specific chinezesc de la noi din tara care au mancaruri chinezesti, inasa gustul seamana cu orice alta mancare, numai cea chinezeasca nu. Intr-o zi cand am poposit intr-unul dintre aceste restaurante am avut ocazia sa discut cu bucatarul, un roman care facuse cursuri de arta culinara in China. Omul stia foarte bine ca mancarurile pregatite de el nu sunt veritabil chinezesti, mi-a spus ca doar doreste sa aiba aspect asiatic si un usor gust chinezesc, dar nimic mai mult. Cand l-am intrebat de ce a apelat la aceasta metoda, mi-a spus ca mancarurile sale au mult mai mare succes asa decat cele gatite intocmai dupa reteta chinezeasca.

Acestea toate fiind zise, va urez spor la gatit si cat mai multe satisfactii culinare! ☐

