

Micul dejun chinezesc

written by Andreea



In China micul dejun nu reprezinta un moment important al zilei. Desi se trezesc devreme, chinezii nu acorda multa atentie mesei de dimineata, chiar daca au mai mult timp la dispozitie. De obicei, chinezul modern isi cumpara in drum spre serviciu sau scoala diverse produse care pot fi mancate repede si care in acelasi timp sa fie si satioase. Micul dejun se serveste in China incepand cu ora 7 si rareori depaseste ora 8:30. Tipul de masa american "brunch" nu isi are locul aici si nici nu este privit cu ochi buni.

Chiar daca nu a apucat sa manance o masa mai consistenta de dimineata, chinezul va suporta cu stoicism senzatia de foame pana la ora 11:30 cand va incepe pranzul, masa cea mai bogata si masa principala a zilei.



Cum restaurantele sunt extrem de numeroase in China, micii vanzatori cu tarabe incearca sa le faca concurenta, vanzand pe strada produse proaspete si gatite pe loc sub ochii cumparatorilor. Astfel, in orice moment al zilei, strazile sunt intesate cu tarabe fixe sau montate pe carucioare mari care ofera clientilor produse ieftine si accesibile.

Desi considerat frugal, micul dejun chinezesc este unul foarte caloric. In general se consuma diferite tipuri de terci din orez, care pot fi dulci cu fasole si fructe confiate sau sarate cu carne si mazare ("congee" sau englezescul "porridge")

Terci de orez cu pui si mazare (reteta curand)



sau terci de orez cu ciuperci (reteta o gasiti **AICI**)



de asemenea se mai consuma oua fierte sau **omleta cu ceapa verde AICI**



sau omleta cu rosii (reteta o gasiti **AICI**).



Aluaturile prajite sunt si ele foarte apreciate:
gogosele din faina de orez glutinos cu pasta de fasole rosie si susan



turtite cu ceapa verde (reteta AICI), sau baghete prajite.



Clatite chinezesti picante cu ceapa verde si ardei iute, reteta **AICI**



Produsele mai usoare care pot fi consumate dimineata sunt painicile fierte in aburi si chiflele umplute cu legume sau carne fierte in aburi. Uneori aluaturile sarate prajite sau fierte in aburi sunt insotite de sos de soia, sau chiar pasta de ardei iute.



Fructele, dulceata de fructe si cafeaua nu sunt agreate de catre chinezi dimineata, iar despre mezeluri si branzeturi nici nu poate fi vorba! De baut, ei prefera in general un pahar de lapte din soia sau o cana mare de ceai verde.

Enjoy!