

Orez prajit chinezesc

written by Andreea



Orez prajit chinezesc cu legume si ou, o reteta autentica din China. Orez alb fiert cu o zi inainte, morcovi si mazare, ou prajit.

Orezul prajit chinezesc a fost si va fi una dintre cele mai simple mancaruri chinezești. Necesita ingrediente putine dar de calitate. Pentru acest fel de mancare in general se folosesc legume mai uscate precum morcovi, mazare sau ardei si neaparat ou.



Un orez chinezesc prajit corect are nevoie de puțin timp de pregătire, dar neaparat de un orez specific: orezul Jasmine sau Basmati. Atunci cand prietenii de la Baneasa mi-au spus ca au lansat o gama noua de orez, am fost mai mult decat incantata sa testez in primul rand orezul Basmati.



Acest tip de orez are un continut mic de amidon, este subtire, delicat, foarte aromat si placut la gust, mai sarac in amidon si se preteaza cel mai bine pentru prajit.



Pentru ca orezul prajit sa reziste la gatit in wok este nevoie de orez Jasmine sau Basmati fiert cu o zi inainte. Este foarte important ca orezul sa fie fiert in prealabil cu cel puțin 24 de ore si sa fie rece. Aici exista si o explicatie foarte importanta: orezul proaspat fiert este umed, moale si contine multi vapori. Odata pus in wok, el se deveni foarte lipicios si va capata consistenta pilafului. Daca orezul este lasat la

rece peste noapte, atunci el isi va pierde din umiditate, va deveni mai ferm si mai uscat. In felul acesta va putea fi manevrat foarte bine in wok, nu se va zdrobi, iar bobul isi va pastra consistenta si savoarea.



De asemenea, este foarte important sa stim cum fierbem orezul. Orezul fiert in aburi necesita o tehnica speciala pe care am sa o explic mai jos.

Pe blog gasiti o multime de retete chinezesti precum: coltunasi cu porc si creveti, ulei picant aromat-chilly oil, vita cu fasole verde.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

Ingrediente:

- 150 g orez Basmati Baneasa
- 150 ml apa
- 2 oua
- 2 morcovi tocati cubulete
- 70 g mazare congelata si bine scursa de apa
- 2 catei usturoi
- 2 fire ceapa verde
- 3 lingurite ulei vegetal
- 2 lingurite sos de soia
- 1 lingurita ulei de susan
- 1/2 lingurita sare
- 1 varf lingurita piper alb macinat



Pentru inceput pregatiti orezul Basmati. Desi orezul Basmati are un continut mai mic de amidon, este nevoie ca inainte de fierbere sa inlaturam o parte din amidonul de pe boabele de orez. Prin urmare, el necesita o spalare in 3-4 ape.

Spalati orezul: puneti orezul intr-un bol si turnati apa din belsug peste el. Clatiti orezul in apa pana observati ca apa incepe sa devina albicioasa.



Aruncati apa si turnati peste orez alta apa curata. Clatiti din nou.



Repetati operatiunea inca de 2 ori pana observati ca apa din bol este curata si puteti vedea orezul clar in ea.



Aruncati apa si puneti orezul intr-o oala mica. Peste orez turnati 150 ml apa rece. Puneti oala pe foc si lasati sa dea in clocot, amestecand de 2-3 pentru ca orezul sa nu se lipeasca de fundul oalei.



In momentul in care a dat in clocot, dati focul foarte mic si acoperiti oala cu un capac. Lasati sa fiarba pentru 12 minute la foc foarte mic fara a lua capacul de pe oala.



Dupa ce timpul de fierbere s-a terminat, lasati oala cu capac pentru 10 minute. NU ridicati capacul de pe oala in acest timp! Aburul format va continua sa gateasca orezul.

Dupa cele 10 minute orezul este gata. Lasati orezul sa se raceasca complet, dupa care il puneti intr-un vas si il dati la frigider pentru 24 de ore.



Pregatiti orezul prajit:

Tocati marunt partea alba de la ceapa (partea verde o vom folosi la final) si usturoiul, le lasati deoparte. Tocati oblic partea verde de la ceapa. Tocati morcovii cubulete (putin mai mari decat mazarea)

Intr-o tigaie sau intr-un wok incingeti 2 linguri ulei vegetal. Intr-un castronel bateti ouale cu un praf de sare si unul de piper. Turnati oul batut in wok si incepeti sa amestecati cu o spatula de bambus pana obtineti bucatele mici de omleta.



Scoateti omleta pe o farfurie si lasati deoparte.

Cu ajutorul unui servetel stergeti bine tigaia. Turnati 2 linguri de ulei in tigaie si lasati sa se incinga. Adaugati partea alba de la ceapa verde tocata marunt impreuna cu usturoiul tocat. Caliti cateva secunde pana ce capata un miros placut, avand grija sa nu se arda usturoiul.



Adaugati orezul fiert si racit si incepeti sa amestecati. Apasati cateva secunde orezul cu spatula, amestecati si intoarceti orezul pe partea cealalta. Prajiti orezul pret de 2-3 minute pana ce devine mai uscat.



Adaugati morcovii tocati cubulete si mazarea congelata si bine scursa de apa.



Amestecati si condimentati cu sare si piper alb. Continuati sa gatiti pentru inca 1-2 minute.



Turnati sosul de soia pe marginile tigaii si continuati sa amestecati.



Peste orezul prajit puneti bucatile de omleta si amestecati din nou. La final turnati uleiul de susan, partea verde de la ceapa verde taiata oblic si amestecati pentru ultima data.



Puneti in boluri si puteti manca acest orez ca atare sau il

puteti consuma alaturi de alte mancaruri pe baza de carne.



Este excelent!



Il puteti pregati si cu alte legume, carne de pui, sunca, carnati sau creveti.



Enjoy!



Placinte chinezești cu ceapa verde

written by Andreea



Placinte chinezești cu ceapa verde o rețeta de post cu aluat crocant, umplutura cu ceapa verde, se desfac în multe foite și sunt absolut delicioase!

Ma leaga multe amintiri despre aceste placinte și imi sunt tare dragi. Atunci când eram în China le consumam cu plăcere la micul dejun sau uneori chiar la pranz ca gustare. Pe vremea studentiei mele în China era destul de greu să îți pregătești mâncare la camin. Dar aveai destul de multe opțiuni unde să mananci, mai ales că erau multe restaurante în jurul campusului unde învățam și chiar foarte multe gherete cu mâncare de tip street food.



Prietenii nostri chinezi mancau des acest tip de placinte chinezesti cu ceapa verde si la recomandarea lor am inceput sa mancam si noi. Sincer, prima data mi s-au parut putin mai grele, avand in vedere ca cei care le pregateau puneau cate un pumn de ceapa verde in ele, insa cu timpul m-am obisnuit si au inceput sa imi placa din ce in ce mai mult.

Cand am ajuns acasa, am testat diferite variante si retete pana am ajuns la varianta de astazi care este identica cu cea din China. Placintele se topesc in gura, sunt foarte placate la gust, se desfac in foite multe si sunt absolut delicioase!

Trebuie sa va mai spun ca metoda de preparare a acestor placinte este un pic mai aparte, in sensul ca faina se opareste cu apa si apoi se adauga apa rece, pentru a obtine un aluat moale dar si foarte elastic. Bineinteles ca aici este foarte importanta si faina care trebuie sa fie de calitate. Faina mea de calitate folosita aici a fost faina de grau superioara 000 de la Baneasa. Placintele au iesit spectaculos!

Placintele au ingrediente foarte putine si toate sunt vegane, deci puteti considera aceste placinte ca fiind unele de post.

Pe blog mai puteti gasi o reteta minunata de placinte cu varza, tot de post si ea, sau tot din categoria chinezesti mai gasiti pe blog si placinte chinezesti cu carne.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

- Ingrediente:
- Pentru aluat:
 - 300 g faina 000 Baneasa
 - 1 lingurita sare
 - 100 ml apa fiarta
 - 50 ml apa rece
- Pentru umplutura:

- 50 g faina 000 Baneasa
- 100 ml ulei floarea soarelui
- $\frac{1}{2}$ linguita sare
- 10 fire de ceapa verde



Pregatiti aluatul: intr-un bol incapator amestecati faina impreuna cu sarea. Turnati treptat apa fiarta si amestecati incontinuu pe masura ce turnati apa folosindu-va de o furculita sau 2 betisoare chinezesti. Continuatii sa amestecati aluatul cu betisoarele pana obtineti o compozitie uscata si nisipoasa.



Turnati apa rece si continuati sa amestecati pana ce aluatul incepe sa se lege. Daca vi se pare ca aluatul este prea uscat, mai puteti adauga treptat 1-2 linguri de apa pana obtineti consistenta dorita.



Framantati aluatul 2-3 minute apoi acoperiti-l cu folie alimentara si lasati-l deoparte.



Intre timp, pregatiti umplutura: intr-un castron amestecati faina impreuna cu sarea si uleiul pana ce obtineti o compozitie lichida si vascoasa.



Pregatiti ceapa verde pentru placinte chinezesti cu ceapa verde: curatati ceapa, spalati-o si curatati-o bine, tocati in bucatele mici si lasati deoparte.



Indeprtati folia alimentara, framantati aluatul pentru 1 minut, impartiti aluatul in bile cu greutatea de 75-80 grame. Acoperiti bilele de aluat cu folie alimentara.



Pregatiti placintele: luati o bila de aluat, presarati putina faina pe suprafata planului de lucru. Cu ajutorul unui sucitor intindeti foaia de aluat intr-un dreptunghi de aproximativ 15x25 cm. Daca iese mai mic de atat, chiar nu este nicio problema. Insa aveti nevoie de o foaie de aluat destul de subtire.



Luati o lingura din pasta de faina si intindeti pe toata suprafata foi de aluat. Aici puteti sa intindeti pasta cu ajutorul mainilor daca va este mai usor asa.



Presarati cam 3 linguri de ceapa verde tocata pe toata suprafata aluatului.



Apucati de latura mai lunga a dreptunghiului si rulati strans formand un sul de aluat.



Apoi rulati sulul de aluat, dandu-I o forma de melc. Repetati operatiunea cu toate bucatile de aluat.



Luati un melc format si aplatizati-l usor cu mana. Treceti pe deasupra cu sucitorul si intindeti un disc cu diametrul de 15-17 cm.



Puneti o tigaie pe foc si puneti aproximativ 1 lingura de ulei. Puneti placinta in tigaie si gatiti timp de 1 minut. Acoperiti tigaia cu capac si mai gatiti 3-4 minute pana ce placinta este rumena pe o parte. Invertiti placinta si pe cealalta parte, acoperiti tigaia cu capac si mai gatiti 1-2 minute.



Scoateti placinta din tigaie, pastrati la cald si continuati

cu restul placintelor.



Cel mai bine se consuma calde aceste Placinte chinezești cu ceapa verde și sunt absolut delicioase!



Pentru un gust și mai bun dar și pentru a mai "taia" din senzația de prajit, consumați placintele cu un amestec de sos de soia, otet de orez negru și puțin usturoi zdrobit.



Sunt minunate aceste placinte chinezești cu ceapa verde!



Taitei chinezești proaspeti

written by Andreea



Taitei chinezești proaspeti de casa, pregătiti ca în China, după o metodă foarte ușoară, sunt foarte versatili și absolut delicioși!

I-am numit taitei chinezești proaspeti pentru că imediat ce i-ati pregătit, îi și puneti la fiert. Spre deosebire de taiteii tradiționali, ei nu trebuie uscați, ci se gătesc imediat ce sunt pregătiti.

Metoda de preparare a acestor taitei este puțin diferită, în sensul că din aluatul format se decupează fasii lungi din care practic se trag taiteii. Pentru ca aluatul să fie îndeajuns de

elastic, avem nevoie de o faina cu procent mai mare de proteina.

De-a lungul timpului am testat diferite tipuri de faina pentru acesti taitei, cu procent mai mare sau mai mic de proteina. M-am gandit ca daca faina alba de grau 650 Baneasa se comporta foarte bine in aluaturile de paine si cozonac, cu siguranta va face treaba buna si pentru acesti taitei chinezesti proaspeti! Si, da, aluatul a iesit elastic si foarte bun pentru modelat taiteii!

Pe blog mai gasiti multe alte retete chinezesti cu taitei precum: taitei reci cu susan, taitei cu vita si legume, supa chinezeasca iute acrisoara cu taitei, salata picanta de taitei cu alune.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

▪ **Ingrediente:**

▪ *pentru taitei:*

▪ 150g faina de grau 650 Baneasa

▪ 70 ml apa calda

▪ 1/2 lingurita sare

▪ 50 ml ulei floarea soarelui

▪ *pentru sos:*

▪ 1 lingurita unt de arahide

▪ 1 lingurita sos de soia light

▪ 1 lingurita sos de soia dark

▪ 1 lingurita otet de vin negru

▪ 1 catel usturoi zdrobit

▪ 1/2 lingurita zahar (optional)

▪ 1/3 lingurita piper Sichuan macinat

▪ 1 lingurita ulei picant aromat

▪ *Pentru topping:*

▪ 1/2 castravete taiat fasii subtiri

▪ 1/2 morcov taiat fasii subtiri

- 1 bucata bok choy
- Ceapa verde
- Arahide prajite si zdrobite



Pregatiti aluatul de taitei. Luati in calcul ca aveti nevoie in total de aproximativ 1,5 ore de asteptare pentru a permite aluatului sa isi dezvolte glutenul suficient de mult pentru a putea intinde taitei cat mai lungi.

Intr-un castron turnati faina cernuta si amestecati cu sarea. Faceti o gropita in mijlocul fainii si turnati apa.



Incepeti si amestecati apa impreuna cu faina incet pana ce incorporati toata apa, dupa care incepeti sa framantati pana obtineti o bila de aluat.



Daca vi se pare ca aluatul este mult prea uscat, mai puteti adauga o lingura de apa.



Aveti nevoie de un aluat destul de tare si de ferm. Puneti aluatul in bol si lasati-l sa se odihneasca pentru 20 de minute, acoperit cu folie alimentara.

Scoateti bila de aluat din bol, framantati din nou. Vetii observa ca deja aluatul este mai moale si mai elastic si il veti putea manevra mai usor.



Cu ajutorul unui sucitor intindeti aluatul intr-un dreptunghi de marimea unei foi A4.



Cu ajutorul unui cutit taiati fasii cu grosimea de 1cm.

Ungeti cu ulei pe toate patile fasiile de aluat si acoperiti-

le cu folie alimentara. Lasati sa se odihneasca pentru 1 ora.



Pregatiti taiteii: Ridicati o fasie de aluat si trageți ușor de capetele ei, si in acelasi timp, batand fasia de aluat de masa de cateva ori.



Veti observa cum fasia de aluat se intinde destul de mult. Trageți de ambele capete pana obtineti un sir lung de aproape 50 de cm!



Veti obtine cei mai lungi taitei pe care i-ati facut vreodata!



Repetati operatiunea si cu celelalte fasii de aluat. Taiteii astfel formati se vor fierbe imediat in apa sau in supa.



Nu pot fi lasati prea mult timp in stare cruda, pentru ca au tendinta sa se lipeasca. Deci pe masura ce ii formati, puteti sa ii puneti deja in oala cu apa fiarta.

Gatiti taiteii: Puneti pe foc o oala cu apa impreuna cu putina sare. Cand apa a dat in clocot puneti taiteii proaspeti si fierbeti pentru 1-2 minute. Scoateti taiteii in boluri individuale.



Montati bolul cu taitei chinezesti proaspeti:

Puneti toate ingredientele pentru sos direct in bolul pentru servit si amestecati totul foarte bine.



Peste sos puneti taiteii fierbinti impreuna cu putina apa in care au fiert. Amestecati din nou pentru ca taiteii sa fie acoperiti cu sos.



Pe deasupra puneti fasii de castravete, fasii de morcovi, bok choy usor fiert in apa, ceapa prajita, ceapa verde si arahide prajite si zdrobite, susan negru.



La final presarati susan negru



Acesti taitei chinezesti proaspeti trebuie consumati imediat.



Potfa buna la taitei chinezesti proaspeti!

Ulei picant aromat

written by Andreea



Ulei picant aromat sau chilli oil este un ulei cu specific zonei Sichuan datorita piperului care provine din zona Sichuan a Chinei si a ardeilor iuti uscati. Dupa ce este preparat rezista foarte bine cateva luni bune intr-o camara. Se poate consuma alaturi de foarte multe preparate precum: Dim Sum, coltunasi, taitei, in supe, la salate, orez, tofu.

Acest ulei picant aromat este foarte versatil si foarte aromat. Pregatirea lui nu dureaza mult si nu este complicat de facut. Rezista foarte bine cateva luni bune daca este depozitat intr-un borcan inchis ermetic, tinut la loc racoros si ferit de soare.

Pe blog am mai povestit despre acest ulei picant aromat, in sa astazi reiau reteta pas cu pas astfel incat sa va fie mai clara si mai usor de urmarit.

Uleiul picant aromat il puteti regasi in retetele de pe blog precum: creveti cu wonton pe pat de salata de alge, coltunasi cu porc si creveti, supa iute acrisoara sau salata picanta de taitei cu alune.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

Ingrediente:

- 350 ml ulei de arahide sau de floarea soarelui
- 2 tije ceapa verde (doar partea alba)
- 3 lingurite piper Sichuan
- 2 foi dafin
- 3 bucati anason steluta
- 1 bucata scortisor
- 1 bucata cardamom negru
- 5 cuisoare
- 5 felii ghimbir
- 2 lingurite seminte susan
- 2 lingurite ardei iute pudra (optional)
- 5 linguri fulgi de ardei uscati
- 1 lingurita sare



Mod de preparare:

ibric puneti uleiul la incalzit, adaugati 2 lingurite piper Sichuan (din cantitatea indcata la ingrediente), foile de dafin, anasonul, cuisoarele, ceapa si ghimbirul.



Lasati ibricul pe foc mic timp de pana cand ceapa si ghimbirul capata o culoare aurie.

2. Intre timp intr-un vas termorezistent puneti sarea, o lingurita pudra de ardei iute, restul de piper Sichuan, fulgii de ardei si semintele de susan.



Luati o strecuratoare, asezati-o deasupra vasului termorezistent, turnati in ea uleiul incins si strecurati ingredientele din ulei. In acest moment, pudra de ardei si susanul in contact cu uleiul incins vor face uleiul sa sfaraie, deci atentie mare!



3. Turnati tot uleiul in vasul termorezistent si lasati-l sa se raceasca pentru cateva minute, dupa care adaugati si cealalalte doua lingurite cu ardei iute pudra (daca folositi), lasati sa se raceasca complet.



Pastrati uleiul intr-un recipient inchis ermetic.



In timp, uleiul va capata o culoare de rosu intens datorita ardeiului.



Dupa cum spuneam, rezista foarte bine cateva luni bune. Sau il puteti face cadou celor dragi!



Este atat de bun acest ulei picant aromat!



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

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



Coltunasi cu porc si creveti
Enjoy!



Vinete Sichuan

written by Andreea



Vinete Sichuan foarte aromate, picante cu carne tocata de porc. Se potrivesc perfect alaturi de un bol de orez fiert in aburi. Este un fel de mancare specific zonei Sichuan deoarece contine pasta de ardei iute care provine din acea zona.

Bucataria Sichuan este foarte renumita nu doar in China ci si in intreaga lume, pentru aromele sale picante si mai ales pentru piperul specific acestei zone, care nu se cultiva in nicio alta parte a lumii.

Vinetele in stil Sichuan sunt delicioase, chiar daca sunt un pic mai calorice. Traditional, ele se prajesc in ulei dupa care se gatesc impreuna cu carnea tocata de porc si sosuri. Daca doriti, puteti sa le coaceti la cuptor sau sa le adaugati in mancare neprajite, insa nu vor fi atat de savuroase.



Vinete Sichuan

Astazi eu am sa redau varianta clasica, cea cu vinete prajite

si cu carne de porc. Pe blog mai gasiti alte doua retete de vinete chinezesti, cele in varianta cu toufu si cele simple, fara carne si anume: Vinete cu toufu in stil Sichuan si Vinete chinezesti in sos picant.

Ca de fiecare data cand va prezint o mancare chinezeasca, ma repet cu privire la pregatirea ingredientelor. Inainte de a incepe sa gatiti, asigurati-va ca aveti toate ingredientele la indemana, spalate, taiate si tocate, astfel incat atunci cand porniti wok-ul sa nu fie nevoie sa alergati prin bucatarie dupa ele. Un wok incins nu va asteapta niciodata! De aceea, este bine sa aveti absolut toate ingredientele pregatite si in ordine astfel incat sa le adaugati in wok la timp si in ordinea indicata.

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

- **Ingrediente:**
- *pentru vinete:*
- 2 vinete medii
- 1 lingurita sare
- 3 linguri amidon
- 70 ml ulei pentru prajit vinetele
- *pentru carnea tocata:*
- 150 g carne tocata de porc
- 1 lingura ulei vegetal
- 2 catei usturoi tocati marunt
- 1 bucata ghimbir mica de 2 cm tocata marunt
- 2 fire ceapa verde (partea alba) tocate marunt
- 1 lingurita vin Shaoxing (alcool de gatit)
- 1 lingura pasta de ardei iute doubanjiang (LaoganMa)
- 1/2 lingurita sare
- *pentru sos:*
- 2 lingurite sos de soia light
- 1 lingurita sos de soia dark
- 2 lingurite otet de orez negru
- 1 lingurita vin Shaoxing (alcool de gatit)

- 2 lingurite zahar
- 70 ml apa plata
- 1 lingurita amidon
- *pentru finisat:*
- 2 fire ceapa verde (partea verde)

Incepeti cu vinetele caci ele au nevoie de putina pregatire: taiati vinetele in fasii lungi. Eu procedez astfel: tai mai intai vinetele pe jumatate pe lungime. Apoi pe fiecare jumatate o tai pe latime. Din fiecare jumatate tai fasii lungi de 1 deget grosime.

Umpleti cu apa un castron incapator, adaugati lingurita de sare indicata la ingredientele pentru vinete, amestecati pana ce sarea s-a topit complet, apoi adaugati fasiile de vinete. Acest procedeu va face ca vinetele sa nu se oxideze si sa elimine gustul specific amar. Observati ca vinetele au tendinta sa pluteasca la suprafata apei, de aceea este bine sa puneti pe deasupra o farfurie astfel incat vinetele sa stea sub apa. Tineti vinetele in apa pentru 15 minute, scurgeti-le de apa, stergeti-le cu un prosop.

Peste vinete presarati amidonul si amestecati bine astfel incat vinetele sa fie acoperite cu amidon. Intr-o tigaie incapatoare incingeti uleiul, adaugati jumatate din cantitatea de vinete si prajiti-le rapid pe ambele parti pana ce devin aurii la culoare. Nu puneti toate vinetele deodata in tigaie, caci tind sa devina moi, ci nu crocante. Scoateti vinetele pe servetele absorbante, repetati operatiunea si cu celelalte vinete.



Vinete Sichuan

Pregatiti sosul: intr-un castron adaugati toate sosurile indicate la ingredientele pentru sos impreuna cu zaharul, apa si amidonul. Amestecati totul bine si lasati deoparte.

Pregatiti wok-ul: Aprindeti focul si asezati pe el wok-ul. Atunci cand wok-ul este incins, turnati uleiul. Cand incepe sa

fumege, adaugati usturoiul, ghimbirul si partea alba de la ceapa verde toate tocate marunt. Caliti totul pret de 30 de secunde pana ce capata un miros placut. Adaugati carnea de porc ajutandu-va de o spatula si amestecati-o cu celelalte ingrediente din wok. Prajiti carnea pentru 1-2 minute pana ce aceasta nu mai este roz. Adaugati alcoolul de gatit, pasta de ardei iute si sarea. Continuati sa amestecati pana ce carnea este rumenita si capata culoare usor rosiatica.



Vinete Sichuan

Adaugati vinetele prajite si amestecati din nou, caliti totul pret de cateva secunde. La final amestecati inca o data in castronul in care ati pregatit sosurile. (Amidonul are tendinta sa se lase la fundul castronului, de aceea este indicat sa mai amestecati totul o data inainte de a adauga totul in wok.) Amestecati usor cu spatula astfel incat toate ingredientele sa fie acoperite de sos.

Transferati mancarea pe un platou si presarati ceapa verde tocata.

Serviti imediat alaturi de un bol de orez fiert.



Vinete Sichuan

Enjoy!