

Ciuperci cu bambus

written by Andreea



Este un fel de mancare foaaarte raspandit si foaaarte indragit in China. Se prepara extrem de usor si nu necesita decat cateva ingrediente. Adica acestea:

- 3 bucati de bambus proaspete sau de la cutie
- 8 ciuperci shiitake
- 2 catei de usturoi
- 3 lingurite de ulei vegetal
- 4 lingurite sos de soia
- 1 lingurita vin de orez
- 1 lingurita amidon de porumb
- un praf de sare
- 1 lingurita zahar



mai intai si mai intai punem ciupercile negre la inmuiat in apa calda, le vom tine asa cam 30 de minute



bucatile mele de bambus au fost din conserva si au aratat cam asa, ele se gasesc ori intregi, ori bucati mai mici, ori fasii. Pentru acest tip de mancare ne-ar trebui bambus taiat bucati. Pentru cine foloseste pentru prima data bambus conservat trebuie sa spun faptul ca atunci cand sunt scoase din cutie, bucatile au un miros taaare ciudat! nu va speriați, asa trebuie sa miroasa! au consistenta unui morcov fiert pe jumătate, dar mirosul nu vi-l pot explica. Insa acest lucru nu trebuie sa va dezamageasca deoarece odata gatit are un gust excelent!



buun, deci taiem bambusul in cubulete



in wok incingem uleiul



scurgem ciupercile de apa si le taiem fasii. NU aruncam apa in care au stat ciupercile, deoarece o vom folosi mai incolo!



punem la calit usturoiul tocat



lasam cateva secunde pana isi elibereaza toata aroma, apoi punem si ciupercile tocate



dupa 1 minut adaugam si bucatile de bambus



mai lasam pret de un minut, apoi adaugam cam 100 ml din apa in care au stat ciupercile negre



vor mai fierbe toate impreuna cam 1 minut dupa care adaugam sarea, zaharul, sosul de soia si otetul de vin



mai luam cateva linguri din apa in care au stat ciupercile si adaugam peste amidon amestecand incontinuu



amidonul dizolvat il vom adauga peste ciuperci si bambus si vom lasa wok-ul pe foc cateva secunde pana se va forma un sos



punem pe un platou sau pe o farfurie si servim



sunt tare gustoase ciupercile astfel preparate



de asemenea sunt si foarte aratoase



se servesc in general la inceputul mesei alaturi de un bol de orez, inlocuind cu succes carnea



Sper sa va placa!



Pofta buna!

Taitei dan dan 豆腐干

written by Andreea



Mai intai de toate tin sa spun ca in China, un fel de mancare delicios si satios la un restaurant obisnuit poate costa chiar si 1 dolar! De multe ori taiteii sunt mancarea de baza a chinezului, si preparati in anumite supe pot constitui o masa zdravana. Cat am stat in Shanghai, nu prea am servit acest tip de supa-mancare deoarece mi se parea ca nu arata grozav si ca nici la gust nu poate fi fenomenala. Pana cand am aflat ca de fapt, poti alege singur cum sa-ti faci aceasta supa: cu carne, fara carne, cu supa de pui sau de vita, cu mai multi sau mai putini taitei, cu legume la alegere, iute sau nu, condimente de care doresti si cate ! asta e unul dintre putinele feluri de mancare unde poti sa pui in bolul de servit cam ce doresti!

Si cum, intr-o zi in China mi-am ales singura ingredientele pentru supa de taitei, am realizat ca de fapt sunt chiar buni si satiosi. Am ales urmatoarele (cantitatea de ingrediente poate varia):



- *taitei din faina de grau

- *o mana de spanac baby

- *cateva bucatele de friptura din carne de porc

- *supa de pui

- *sos de soia light

- *sos de soia dark

- *ulei de ardei

- *ulei de susan

- * ulei de ardei iute

- *1 catel de usturoi*

- 1/2 lingurita ghimbir proaspat tocat

- *sare, zahar, piper alb sau piper Sichuan

Un tip de taitei chinezesti din faina de grau ar fi acesta, arata precum spaghetetele obisnuite, dar sunt mult mai subtiri:



Direct in bolul in care vom servi taiteii punem

ingredientele, incepand cu condimentele si sosurile. Eu am inceput cu uleiul de ardei iute si sosul de soia



apoi ghimbirul si usturoiul



am fiert taiteii in apa, si i-am pus peste sosuri si condimente, apoi am scufundat intr-o oala cu apa fiarta frunzele de spanac. Supa de pui am incalzit-o si am turnat-o peste taitei



pe deasupra am asezat apoi si frunzele de spanac fierte



friptura de porc am taiat-o bastonase mici, si am asezat-o deasupra spanacului



deasupra am mai pus cateva bucatele de ardei iute uscat asta a fost.



deloc complicat, tare bun!



Pofta buna!

Pui cu ciuperci shiitake

written by Andreea



Aceasta mancare delicioasa imi aduce mereu aminte de copilasii , de zeci si sute de copilasi chinezi zglobii si zgomotosi, hazlii, neastamparati si data am savurat aceasta mancare la o gradinita din China unde predam engleza. La pranz se servea masa intr-o cantina mare unde se strangeau copilasii care se asezau cumintei la mese ca sa isi manance pranzul. Si imi aduc

aminte ce fericiti erau atunci cand li se aducea la masa mancarea lor preferata: pui cu ciuperci shiitake. Pe langa faptul ca este foarte satioasa, are si un gust nemaipomenit, ciupercile negre ii dau un gust aparte, aromat si tare placut.

De la bucatarii acelei cantine am furat aceasta reteta si iata, astazi am aplicat-o in bucataria mea.

Ne trebuie:



3 pulpe de pui dezosate fara piele

1 fir de praz

1 morcov

5 ciuperci shiitake uscate

1 bucata de ghimbir

3 catei de usturoi

2 lingurite de ulei

3 lingurite sos de soia

3 linguri ulei pentru prajit

1 lingurita ulei de susan

pentru marinat:

albusul de la 1 ou

1 lingurita vin de orez (alcool de gatit)

1 lingura sos de soia

1 lingurita amidon

1 praf de sare

Inainte de a ne apuca sa gatim aceasta mancare, primul lucru si primul lucru pe care trebuie sa il facem este sa punem la inmuiat in apa calda ciupercile shiitake, deoarece ele necesita mai mult timp pana se rehidrateaza. Uscate, ele arata cam asa:



asadar, ele se pun intr-un castron cu apa fiarta si se lasa la hidratat pentru 30 de minute



apoi taiem pulpitele de pui in bucati mai mici,



adaugam un pic de sare



apoi peste ele adaugam albusul de ou, 1 lingurita sos de soia, vinul de orez (alcool de gatit) si amidonul



amestecam totul si dam la frigider apoi incepem sa taiem

legumele:

morcovii ii taiem fasiute dreptunghiulare:



usturoiul se prepara dupa tehnica urmatoare: se ia un catel de usturoi



se aseaza peste el lama unui cutit si apoi se loveste puternic lama cutitului



in felul acesta usturoiul este zdrobit si isi elibereaza toate aromele placute. Apoi se toaca cu cutitul, marunt; se procedeaza la fel si cu ceilalti catei de usturoi



prazul se taie fasii



iar ghimbirul feliute



scoatem ciupercile de la inmuiat si le taiem fasii



Intr-un wok incingem uleiul si adaugam bucatile de pui marinate. Le calim la foc iute pana ce carnea nu mai este roz. Aceasta este prima etapa de gatire a carnii. Scoatem carnea pe o farfurie si o lasam deoparte.



reasezam wok-ul pe foc, picuram 1 lingurita ulei si lasam sa se incinga bine pana fumega. In acest moment adaugam usturoiul, prazul si ghimbirul



calim impreuna cateva secunde, apoi adaugam morcovii



ciupercile shiitake taiate si calim pret de 1 minut.



Punem din nou bucatelele de pui prajite (a doua etapa de gatire a carnii)



Adaugam sosul de soia si mai calim 1 minut pe foc pana ce toate aromele se intrepatrund. La sfarsit picuram uleil de susan si amestecam din nou.



Asezam pe o farfurie



Si servim imediat

Doufu cu legume

written by Andreea



Atunci cand legumele sunt asociate cu branza toufu se creeaza o armonie in farfurie, ar zice chinezul. La baza multor mancaruri chinezesti sta branza toufu, acel preparat din boabe de soia. Probabil ca multi ati gustat aceasta soia si nu v-a placut. Daca s-a intamplat acest lucru, inseamna ca ori nu sunteti obisnuiti cu gustul, ori ati gustat un tip de soia de calitate inferioara.



Ingrediente:

1 dovlecel zucchini

200 g doufu

1 morcov taiat feliute

1 fir de ceapa sau de praz

4-5 ciuperci urechi de lemn

2 catei de usturoi

2 feliute de ghimbir proaspat

un praf de sare

2 lingurite de ulei de susan

2 lingurite de sos de soia

Pentru inceput doufu se taie in cubulete



ciupercile urechi de lemn se pun la inmuiat in apa rece pentru 20 de minute



dovlecelul se taie rondela, iar ceapa, usturoiul si ghimbirul
se toaca si ele marunt.
Intr-un wok se incinge uleiul si se adauga ceapa, ghimbirul si
usturoiul
✖
se adauga morcovii
✖
apoi zucchini
✖
ciupercile inmuiate si scurse de apa
✖
apoi doufu, se amesteca si se lasa pe foc iute 1 minut
✖
se condimenteaza cu sare si sos de soia se mai lasa 1 minut pe
foc si apoi se serveste
✖
este o mancare usoara, vegetariana si cu colorit frumos
✖
Enjoy!

Varza chinezeasca cu ardei si ciuperci urechi de lemn

written by Andreea



Pe calduri ca acestea sigur nimeni nu are chef de gatit!
mancam cat mai light si daca s-ar putea mai deloc. Iata ca si
chinezii au mancarurile lor usoare si fara sosuri. Varza este
una dintre legumele preferate ale chinezului, cat si ardeii,
iar ciupercile urechi de lemn sunt foarte apreciate.



1/2 varza chinezeasca
1 ardei gras rosu
4-5 ciuperci urechi de lemn uscate
3 catei de usturoi
2 lingurite ulei vegetal
1 lingurita ulei de susan
1 lingurita sos de soia
1 lingurita sos hoisin (optional)
sare, piper
si ne apucam de treaba:
varza se desface in foi si se spala



se taie in bucati



ardeiul gras se taie fasii



ciupercile se pun la inmuiat in apa rece pentru 20 de minute
si apoi se taie in bucati



Intr-un wok se incinge uleiul vegetal, se adauga usturoiul
tocat marunt si se caleste usor avand grija sa nu se arda.



se adauga ardeiul taiat fasii



apoi ciupercile negre taiate



se mai calesc un pic impreuna si apoi se adauga varza
chinezeasca



amestecam totul si mai calim pret de cateva secunde.



adaugam apoi sare si piper dupa gust



apoi sosul de soia si sosul hoisin



La sfarsit se adauga uleiul de susan si se ia wokul de pe foc.
Se serveste in boluri individuale, sau ca atare alaturi de
mancaruri pe baza de carne





Taitei de ou cu carne si legume

written by Andreea



Dupa atatea dulciuri si torturi e cazul sa mai servim o mica delicatasa chinezeasca. Si am sa si inaugurez noul meu wok primit de la sora mea cu ocazia aniversarii celor 3 ani de casatorie (multumesc inca o data sis!). Taiteii astia despre care vorbesc azi sunt bineveniti in orice imprejurare, nu sunt picanti, nici sarati, reprezinta mancarea ideala. In Shanghai, orasul in care am stat eu, se consuma de obicei mai mult orezul decat taiteii, asa ca multe dintre mancaruri le-am servit pe baza de orez. Taiteii ii vedeam foarte mult la vanzatorii ambulanti si la restaurantele minuscule de pe marginea trotuarelor, ceea ce nu-mi inspira prea multa incredere. Insa cum eram studenta si fara prea multi bani, uitam de igiena si de propria sanatate si imi potoleam uneori foamea cu astfel de taitei. Acesti taitei sunt din faina de grau dur si au in compozitia lor ou. Au fost singurii pe care i-am consumat de la vanzatorii ambulanti, mai precis de la o femeie care ii pregatea pe loc pe o plita improvizata. De la ea am aflat astfel si reteta:



4 pulpe de pui fara piele dezosate
200 g taitei cu ou

1 morcov
1 ardei gras rosu
1 tija de telina
1 fir de praz
2 catei de usturoi
3 lingurite ulei vegetal
1/2 lingurita de sos de soia dark
4 lingurite de sos de soia light
1 lingurita de vin de orez (alcool)
1 lingurita amidon
1 praf de sare

pulpitele de pui se taie bucati mici, se pun intr-un castron si se adauga peste ele un pic de sare, jumatarea de lingurita de sos de soia dark, 1 lingurita de sos de soia light, vinul de orez, amidonul, se amesteca bine si se da la frigider 20 de minute. Taiteii ii punem in apa clocotita cu sare, ii lasam 4 minute apoi ii trecem printr-un jet de apa rece si ii lasam sa se scurga.



Intre timp pregatim legumele: usturoiul il tocam marunt



prazul il taiem fasiute



morcovii , ardeiul si tija de telina in feliute taiate oblic



incingem o lingurita de ulei in wok



adaugam carnea de pui si o prajim



o scoatem din wok si o punem deoparte pe o farfurie, reasezam tigaia pe foc cu restul de ulei si adaugam usturoiul



apoi partea alba de la praz



telina si morcovii



amestecam totul pret de cateva secunde apoi adaugam si ardeii



punem apoi si carnea de pui prajita



mai lasam pe foc pana se imbina totul, apoi adaugam taitetii
de ou, un praf de sare si cele 3 lingurite de sos de soia
light ramase



amestecam totul si adaugam si partea verde de la praz



servim in boluri individuale



si daca nu este de ajuns, mai servim un bol ☐



acesti taitei sunt satiosi si tare gustosi!



enjoy!