

# Vita cu fasole verde

written by Andreea



Vita cu fasole verde o mancare chinezeasca usor de facut, delicioasa si rapida. Bucati fragede de carne, fasole verde crocanta si placuta la gust.

Desi acest fel de mancare nu necesita multe ingrediente, gustul final este unul spectaculos daca folositi ingrediente de calitate. Cautati o fasole verde proaspata sau congelata, inasa asigurati-va ca este chiar verde. Folositi o carne de vita de buna calitate fara a fi nevoie sa cumparati o bucata de carne foarte scumpa. Eu astazi am folosit bucata care se numeste baveta sau in engleza skirt steak.



## Vita cu fasole verde

Baveta sau skirt steak este o piesa din partea de flank a animalului. Este subtire, are multe insertii de grasime, foarte aromata si cu un grad ridicat de fragezime. Prezinta un aspect franjurat si contine putina grasime extramusculara, fara tesuturi conexe, avand un gust pronuntat, bogat si aromat.

Sunt incantata sa va spun faptul ca am reinceput colaborarea cu Karpaten Premium Angus care mi-au trimis o carne de vita de cea mai buna calitate! Karpaten Premium Angus sunt un magazin online unde iti poti comanda dupa bunul plac carne de vita Angus pe care sa o primesti acasa prin livrare in conditii optime. Carnea de vita Premium Angus din Transilvania este produsa din bovine cu o genetica de top, crescute in mod natural, sistem extensiv, pe pasunile romanesti.

Bovinele Angus de la Karpaten Premiul Angus sunt crescute si

ingrasate exclusiv pe pasuni native si terenuri improprie pentru majoritatea culturilor. Variatii ale factorilor sezonieri si geografici influenteaza calitatea carni de vita provenita de la bovine furajate cu iarba. Carnea de vita hranita cu iarba din Transilvania este vazuta ca o componenta importanta a unei diete sanatoase.



### *Vita cu fasole verde*

Revenind la mancarea noastra chinezeasca de astazi, un element cheie in obtinerea unui gust maxim si a texturii perfecte, este acela de a marina in prealabil carnea de vita. 15-20 de minute de marinare sunt de ajuns pentru a fragezi carnea si a obtine o aroma aparte.

Pregatirea in sine a sosului nu dureaza absolut deloc si este foarte simplu de obtinut. Ingredientele se pot amesteca dinainte intr-un bol, iar aproape de finalul gatirii se adauga acest amestec peste carne si fasolea verde. Sosul de soia light si sosul de soia dark sunt si ele foarte importante in acest sos. Sosul de soia light da mancarii gust si o aroma aparte, in timp ce sosul de soia dark ofera mancarii o culoare intensa si textura sosului. Nu ocoliti sosul de stridii! Nu se simte ciudat in mancare, asa cum v-ati putea astepta, ci da o aroma cu totul speciala si se potriveste foarte bine cu carnea de vita.



### *Vita cu fasole verde*

Inainte de a incepe propriu zis sa gatiti mancarea chinezeasca este bine sa va pregatiti absolut toate ingredientele, inclusiv legumele gata curatate si tocate. Odata ce ati pus wok-ul pe foc, totul se intampla foarte repede.

Din categoria mancaruri chinezesti cu vita, pe blog mai puteti gasi Vita cu ceapa si ardei verde, Taitei cu vita si legume, Vita cu piper Sichuan sau Frigarui de vita in sos teriyaki

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru mai multe

retete si Story-uri dragute :).

- **Ingrediente:**
- 300 g baveta sau skirt steak
- 250 g fasole verde proaspata (sau congelata)
- 3 catei de usturoi
- 2 fire ceapa verde (partea alba)
- 1 bucata mica ghimbir (3 cm)
- 2 linguri ulei vegetal
- ***Pentru marinat carnea de vita:***
- 1 lingura sos de soia light
- 1 lingura amidon
- 1 lingura vin de orez (alcool de gatit)
- 1 lingurita ulei de susan
- 1 varf lingurita sare
- ***Pentru sosul stir fry:***
- 2 linguri sos de soia light
- 1 lingura sos de soia dark
- 1 lingura sos de stridii
- 2 linguri vin de orez (alcool de gatit)
- 1 lingurita zahar
- 1 lingurita ulei de susan

Incepeti mai intai cu **marinarea carni de vita**. Taiati baveta in fasii foarte subtiri, folosindu-va de un cutit bine ascutit. Taiati bucata de carne in sensul invers al fibrei de carne. Puneti fasiile de carne intr-un bol, apoi adaugati toate ingredientele scrise la marinat carnea de vita (sosul de soia light, amidonul, vinul de orez, uleiul de susan si sarea). Amestecati totul bine, acoperiti bolul cu o folie alimentara si lasati deoparte.

**Pregatiti fasolea verde proaspata:** curatati fasolea verde si spalati-o in apa rece. Umpleti o oala cu apa si aduceti apa la punctul de fierbere. Cand apa a dat in clocot, adaugati fasolea si fierbeti 3 minute pana ce este usor patrunda si capata o culoare verde aprins. Scoateti fasolea din apa fierbinte si treceti-o printr-un jet de apa rece pentru a opri

procesul de gatire. Lasati deoparte.

**Daca folositi fasole verde congelata:** scoateti fasolea din pungă, asezati-o într-un bol cu apă caldă. Lasati câteva minute fasolea sa se dezghete, apoi scurgeti-o foarte bine. Puneti fasolea pe un prosop curat de bucatarie si lasati-o la scurs.



*Vita cu fasole verde*

**Pregatiti celelalte legume pentru stir fry:** curatati cateii de usturoi si tocati-i feliute subtiri. Curatati ghimbirul si tocati-l fasii foarte subtiri. Curatati ceapa verde si folositi doar partea alba-taiati felii subtiri din partea alba.

**Pregatiti sosul:** într-un bol adaugati toate ingredientele listate pentru sosul stir fry (sosul de soia light, sosul de soia dark, sosul de stridii, vinul de orez, zaharul). Pastrati uleiul de susan pentru final.

**Pregatiti wok-ul:** Porniti focul si asezati wok-ul pe flacara. Adaugati uleiul si lasati sa se incinga. Rotiti cu mare grija wok-ul astfel incat uleiul sa ajunga si pe peretii wok-ului. Acest pas va asigura faptul ca nu se lipeste carnea de wok in timpul gatirii.

Atunci cand wok-ul incepe sa fumege (asta va si doriti!) adaugati ghimbirul, ceapa si usturoiul. Caliti pret de câteva secunde, avand grija sa nu ardeti usturoiul. Adaugati bucatile de carne marinate într-un singur strat. Lasati carnea sa se gateasca singura pret de 30 de secunde fara a o atinge cu spatula. Intoarceti carnea si pe partea cealalta si mai lasati sa se gateasca din nou 20-30 de secunde. Apoi cu ajutorul spatulei amestecati rapid in wok pana ce carnea nu mai este roz.



*Vita cu fasole verde*

Adunati toata carnea intr-o margine a wok-ului, iar in partea goala lasata adaugati fasolea verde, caliti 1-2 minute amestecand usor, dupa care amestecati cu carnea. Turnati sosul pentru stir fry si amestecati totul bine pret de 1-2 minute pana ce sosul se ingroasa si acopera fasolea si carnea.

Stingeti focul si adaugati uleiul de susan. Amestecati pentru ultima data.



*Vita cu fasole verde*

Serviti imediat alaturi de orez fiert.