

# Pui Gongbao (Pui cu alune) 宫保



written by Andreea



Este cel mai popular si mai indragit fel de mancare chinezesc. Trebuie sa spunem de la inceput ca este un tip de mancare din zona Sichuan, dar cu timpul s-a raspandit in toate teritoriile Chinei. Denumirea acestei delicatese are o istorie indelungata si o poveste aparte. Se spune ca, in timpul dinastiei Qing, ministrului Ding Baozheng ii placeau foarte mult alunele si ardeiul. Pe cand era guvernatorul provinciei Sichuan, bucatarul ii gatea nenumarate mancaruri cu ardei iute care placeau enorm ministrului. Dupa o vreme, bucatarul aproape ca si terminase toate retetele, astfel ca Ding l-a sfatuit sa-i gateasca un fel de mancare in care sa foloseasca ardei iute si carne de pui. Bucatarul a inceput sa se gandeasca cum sa prepare felul. A taiat puiul in cubulete, ardeiul in bucati si le-a prajit impreuna cu alunele. Dupa ce a gustat din mancare, ministrului Ding i-a placut atat de mult gustul mancarii, incat i-a dat chiar numele onorific pe care il detinea: "gongbao". Dar sa nu va mai tin in suspans si sa va spun repede modul cum se prepara acest pui cu rang inalt:



Ingredientele sunt urmatoarele:



- 200 g piept de pui
- 1 morcov
- 1 ardei gras rosu
- 1 ardei gras galben
- 2 fire de ceapa verde
- un pumn de alune neprajite
- o bucata mica de ghimbir proaspat
- 3 catei de usturoi
- 4-5 ardei iuti uscati (reteta spune ca 9-10 ardei mici, insa

eu nu ma incumet niciodata sa pun atatia; pentru inceput va sfatuiesc sa puneti mai putini, caci riscati sa nu va puteti atinge de mancare in final! Daca doriti ca mancarea sa fie mai iute, folositi ardeii cu seminte cu tot, daca nu doriti asa de picant, atunci nu adaugati si semintele)

Pentru marinada:

- 1 lingurita vin de orez
- 2 lingurite sos de soia
- 1 lingurita ulei de susan
- 1 lingurita amidon de porumb
- 1 lingurita apa rece

Pentru sos:

- 1 lingurita vin de orez
- 2 lingurite sos de soia
- 1 lingurita ulei de susan
- 1 lingurita amidon de porumb
- 2 lingurite apa rece
- 1 lingurita zahar
- sare
- piper

De asemenea, tin sa va spun ca niciodata nu se inlocuiesc ingredientele tipic, magazinele cu specific chinezesc sunt pline de asa ceva, ingredientele nu sunt asa de scumpe, si merita sa le cumparati daca va pasioneaza mancarea chinezeasca. Apoi este foarte important sa respectam ordinea in care adaugam ingredientele. In felul acesta, garantat veti obtine gustul mancarii pe care o serviti si la restaurantele chinezesti!

Mod de preparare:

Carnea de pui se taie cubulete, se pune intr-un castron, iar peste ea se adauga sosul pentru marinada format din ingredientele mai sus mentionate. Lasam totul la marinat in frigider pentru 30 de minute. Intre timp, taiem celelalte legume si pregatim condimentele si sosul in felul urmator: Morcovul si ardeii grasi se taie cubulete, ghimbirul si usturoiul se toaca marunt, iar de la ceapa deocamdata vom folosi NUMAI partea alba. Partea verde o vom presara la sfarsit cand va fi totul gata.



Dupa cele 30 de minute, pieptul de pui marinat va arata asa:



Intr-un bol adaugam toate ingredientele pentru sos, inclusiv amidonul de porumb,



punem totul deoparte, si incepem sa gatim carnea: in 3 linguri de ulei vegetal prajim carnea pe o parte si pe cealalta timp de 3 minute la foc mare, apoi o asezam deoparte. Prajit e mult spus, deoarece ea mai mult se caleste, amidonul pe care noi l-am pus in marinada va fragezi carnea si ii va da un gust si o consistenta aparte.



Intr-o tigaie mica adaugam o lingurita de ulei de susan si prajim alunele cateva secunde pana capata un miros placut si le asezam si pe ele deoparte.



In wok incingem 2 lingurite de ulei de susan, uleiul trebuie sa fie foarte incins, aproape sa fumege! Adaugam ardeii iute si il calim cateva secunde. El va capata foarte repede o culoare maronie. Aici trebuie sa va spun ca s-ar putea sa va lacrimizeze un pic ochii deoarece iuteala ardeiului va trece foarte repede in uleiul va asigur ca acesta va fi doar "un mic disconfort" comparabil cu rezultatul final al mancarii. Adaugam apoi ghimbirul, usturoiul si ceapa (numai partea alba, dupa cum spuneam) si calim 30 de secunde, veti obtine o intensitate de mirosuri invaluitoare, absolut minunate!



Adaugam si legumele taiate cubulete



apoi cubuletele de pui



alunele prajite si intr-un final, sosul pe care l-am preparat inainte.



Amestecam totul si mai lasam pe foc foarte putin, cateva secunde, pana cand sosul se ingroasa. Garnisim totul cu frunzele de ceapa verde si gata!

Noi l-am servit cu orez simplu si a fost delicios! Pofta buna!



# Costite chinezești de porc □□



written by Andreea



Este o rețetă foarte răspândită în zona de sud a Chinei, un fel de mâncare delicios pregătit de bucătarii chinezi cu mare grijă și răbdare. Specific acestei rețete este sosul care compune marinada pentru carne, un sos închis la culoare, dulce ușor picant și foarte aromat.



Avem nevoie de:

4 costite de porc iar pentru marinada:

- 5 lingurițe de miere
- 4 linguri sos de soia light
- 4 linguri de sos de soia dark
- 2 lingurițe sos hoisin
- 2 lingurițe de sos de prune
- 1 linguriță amestec chinezesc 5 spice
- 2 lingurițe vin de orez
- 1 linguriță piper alb
- 2 lingurițe ulei de susan

2 catei de usturoi pisati

Mod de preparare:

amestecam bine de tot toate ingredientele pentru marinada, adaugand uleiul de susan si usturoiul la sfarsit. Acest tip de marinada se poate folosi cu succes si la carne de pui, in special pulpe si aripi. **Condimentul 5 spice este un amestec de scortisoara, fenicul, turmenic, anason stelat, coaja de portocala si se gaseste la orice supermarket chinezesc sau in supermarket-urile obisnuite. Sau il puteti face singuri acasa daca aveti toate ingredientele. Acest condiment l-am mai folosit si la Alunele picante in stil chinezesc.**



Vom obtine un sos inchis la culoare si destul de gros.



Luam costitele de porc si le ungem bine pe toate partile cu acest sos, dupa care le lasam la marinat.



Marinam costitele in acest sos pentru 5 ore, sau peste noapte, lasandu-le la frigider. Cel mai bine este sa le punem intr-o punguta tip ziplock. Din cand in cand mai putem sa agitam punga pentru ca sosul sa patrunda foarte bine in carnitza de pe costite.



Scoatem costitele din marinada si le punem pe gratarul incins.



Dupa 15 minute intoarcem costitele pe cealalta parte avand grija sa le ungem mereu cu sosul ramas.



Vom repeta operatiunea pana ce terminam tot sosul. In total, va dura cam 1 ora.



Scoatem costitele pe un platou



ne minunam de opera noastra de arta



chemam si pe cei ai casei, prieteni, rude si ce mai avem ☐



chemam si vecinii daca nu au aparut deja



si le servim alaturi de sos de soia amestecat cu usturoi pisat  
si ceapa verde.



Enjoy!

---

# Vita cu piper Sichuan

written by Andreea



Vita cu piper Sichuan este o mancare picanta si este cu precadere intalnita in zona Sichuan din China. Reprezentativ pentru aceasta delicatasa este soiul de piper care creste in Sichuan cat si ardeiul iute. Pentru a obtine un gust perfect echilibrat al acestui fel de mancare aveti nevoie de piper Sichuan, mult ardei iute si o carne de vaca de foarte buna calitate.

Pe blog mai gasiti o reteta de vita cu ceapa si ardei verde si vita picanta cu taitei.

De curand am primit o bucata de carne de vita excelenta de la

niste oameni pasionati si dedicati muncii lor. 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.



## Vita cu piper Sichuan

Atunci cand vorbim despre vita Angus nu ne gandim doar la muschi de vita. Exista si alte bucati de carne la fel de bune care pot fi deveni adevarate vedete in farfurie. Eu am primit, spre exemplu, o piesa excelenta de capac. Da, capac de vita. Capacul de vita reprezinta piesa din pulpa de vita ce cuprinde partea anatomica formata din musculatura interna a coapsei. Capacul de vita nu este atat de popular ca celebrele steak-uri, dar este mai aromat si mai usor de gatit decat carnea de vita cunoscuta la noi in Romania. Karpaten Premium Angus recomanda consumul intregii carcasa a animalului si educarea consumatorului in alegerea unor produse de calitate pentru mancare de zi cu zi.

Asadar, vazand eu bucata aceea de carne, gandul m-a dus imediat la mancare chinezeasca.

- Ingrediente:
- 250 g capac vita
- 1 morcov
- 1 ceapa alba
- 4 linguri ulei vegetal
- 10 teci ardei iute uscat
- 1 lingura boabe piper Sichuan
- 1 bucata ghimbir de 5 cm
- 2 catei usturoi
- 2 linguri sos de soia light
- 2 linguri sos de soia dark

- ceapa verde pentru garnisit
- coriandru proaspat pentru garnisit
- *pentru marinat:*
  - 1 lingura sos de soia light
  - 1 lingura vin Shaoxing (alcool de gatit)
  - 1 lingura sos de stridii
  - 1 praf sare
  - 2 lingurite amidon

Pentru inceput pregatiti carnea de vita. Tocati fasii subtiri si late carnea de vita si puneti-o intr-un bol. Peste ea adaugati sosul de soia light, alcoolul de gatit, sosul de stridii, amidonul si sarea si lasati la marinat pentru cel putin 15 minute.

Pregatiti legumele: taiati felii lungi morcovul, taiati ceapa cuburi mari. Tocati marunt ghimbirul si usturoiul.

Intr-un wok adaugati 2 linguri de ulei si lasati sa se incinga bine. Adaugati carnea marinata si sotati rapid 2-3 minute pana ce carnea nu mai este roz. Scoateti carnea pe o farfurie si lasati deoparte.



Vita cu piper Sichuan

In wok incingeti celelalte doua linguri de ulei adaugati boabele de piper Sichuan si tecile de ardei iute uscat. Amestecati rapid pana ce capata un miros placut, avand grija sa nu se arda. Scoateti piperul si tecile de ardei si puneti-le peste carnea de vita lasata deoparte.

Asezati din nou wok-ul pe foc, incingeti bine. Adaugati ghimbirul si usturoiul si sotati cateva secunde. Adaugati ceapa alba si morcovul si caliti rapid. Puneti inapoi in wok carnea calita si ardeiul cu piperul Sichuan si amestecati rapid. Adaugati sosul de soia light si sosul de soia dark, amestecati din nou rapid. Luati de pe foc. Presarati coriandru proaspat. Daca nu va place coriandrul, atunci presarati ceapa



verde pentru mai multa prospetime.



Vita cu piper Sichuan

Serviti imediat alaturi de un bol de orez fierbinte.

---

## Porc cu morcovi si ceapa □□□□



written by Andreea



Porc cu morcovi si ceapa face parte din categoria mancarurilor chinezesti non-spicy. Daca aveti la masa copii sau persoane care nu mananca iute, atunci poate ar fi bine sa pregatiti si acest fel de mancare, o sa aveti parte numai de aprecieri! Chiar daca contine si piper, acest fel de mancare nu va fi iute. Aici, piperul intreg are doar rolul de a da aroma mancarii.



### Ingrediente

300 de grame de muschi de porc taiat feliute subtiri

2 morcovi taiati rondele oblic

1 ceapa alba taiata cuburi mai mari

cateva feliute de ghimbir proaspat

2 catei de usturoi

10 boabe de piper

2 linguri ulei vegetal (daca gasiti de arahide si mai bine)

2 lingurite sos de soia

1 lingurita vin de orez (alcool de gatit)

1 praf de sare

Si se trece la gatit ingredientele:

carnea de porc se prajeste pe o parte si pe cealalta, apoi se scoate si se pune deoparte



In aceeasi tigaie se adauga cealalta lingurita de ulei si boabele de piper, se lasa cateva secunde pana ce aromatizeaza uleiul dupa care se adauga usturoiul zdrobit si ghimbirul taiat feliute



Se adauga ceapa



Apoi morcovii



si carnea de porc prajita deja



apoi se adauga sare, sosul de soia si vinul de orez



si cam asta e tot



se serveste cu placere si multa voie buna

---

## Taitei chinezesti cu varza ☐☐



written by Andreea



Daca v-ati saturat de taiteii nostri romanesti cu varza, va dau astazi o idee cum sa-i preparati. Eu zic ca merita sa-i incercati, mai ales zilele astea, daca tineti post. In China, taiteii astia sunt renumiti si se gasesc cel mai des sub denumirea de "street food", adica pe la bucatariile ambulante de pe strazile Shanghai-ului.

Ingredientele sunt simple si la indemana, cantitatea de ardei iute o puteti stabili dupa cum va dicteaza papilele gustative

□

Ingrediente (pentru 2 persoane):

2 rondele de taitei uscati ( 75 g)

3 foi varza chinezeasca

1 ardei iute rosu proaspat

(sau 2 ardei iuti uscati maruntiti)

2 catei de usturoi

2 fire ceapa verde

2 lingurite ulei vegetal

1 lingurita vin de orez (alcool de gatit)

2 lingurite sos de soia

1 lingurita ulei de susan

✖

Tocati legumele pe lung, ca sa se potriveasca bine cu taiteii cei lungi. Faceti exceptie la usturoi si la partea alba de la ceapa :). Adica tocati marunt cateii de usturoi, si partea alba de la ceapa, pastrand partea verde pentru la sfarsit.

Tocati varza si ardeiul iute fasii subtiri.

✖

Fierbeti taiteii conform instructiunilor de pe ambalaj, avand grija sa fie fermi si nu foarte moi.

Intr-un wok incingeti bine de tot uleiul, adaugati partea alba de la ceapa, usturoiul tocat marunt si fasiile de ardei.

Caliti pret de cateva secunde, avand grija sa nu ardeti usturoiul!

✖

Adaugati fasiile de varza si caliti pentru 1 minut, maxim doua amestecand in continuu. Turnati peste alcoolul de gatit si mai

caliti pana ce alcoolul se evapora. Alcoolul va ajuta varza sa se inmoaie usor, dar sa o pastreze crocanta in acelasi timp. Adaugati apoi taiteii fierti. Asezonati cu sosul de soia. Gustati. Nu mai este nevoie de sare, deoarece sosul de soia este deja sarat. La sfarsit picurati uleiul de susan si mai amestecati o data usor.



Serviti imediat in boluri individuale



Garnisiti cu ceapa verde si fasii de ardei iute



Simplu, usor, gustos, satios! ☐



Enjoy! ☐

---

# Clătite chinezești pentru micul dejun ☐☐

written by Andreea



Cand am vorbit despre Micul dejun chinezesc, povesteam despre mancaruri calorice care pentru chinez reprezinta doar un mic dejun frugal. Clatitele despre care vorbesc astazi fac parte din categoria street food, asa zisele mancaruri de pe strada. Si intr-adevar, este mancare de pe strada, adica un produs tip fast food dar care se gaseste si se gateste numai pe strada.

In general, chinezul niciodata nu isi va gati asa ceva in propria lui bucatarie, ci va manca acest tip de clatita dimineata, numai calda si neaparat iute si cu ceapa verde! Eu una nu ma incumetam niciodata sa mananc asa ceva dimineata, insa la pranz, cand ajungeam mai tarziu la cantina si nu mai ramanea nimic de mancare pentru intarziati ca mine, sau cand vroiam sa evit vacarmul infernal si lupta infinita din cantina studentilor ca sa apuc un bol de orez, mergeam pe strada si imi cumparam cate o clatita gigant cu care imi saturam stomacul pentru cateva ore bune. Ca sa va faceti o idee mai clara ce sunt aceste clatite, priviti aici la acest videoclip:

ca ati vazut treaba asta, sigur nu o sa mai vreti sa mancati asa ceva, sau o sa va ganditi ca nu veti putea niciodata sa le faceti acasa pentru ca nu aveti plita aceea rotitoare. Din proprie experienta, va spun ca o astfel de clatita merge la fel de bine facuta si in tigaia de acasa fara probleme. Sa incepem deci:

120 g faina  
75 ml apa  
2 oua  
1 praf sare  
2 lingurite ulei vegetal  
1 legatura ceapa verde  
1 lingurita pasta de ardei iute  
1 lingurita pasta de ardei dulce



cantitatile de mai sus sunt pentru 2 portii, in principal baza este aceeaasi, topping-ul se poate modifica. Ma refer la pasta de ardei, daca nu va place dulce sau daca nu suportati iute asa de dimineata. In plus, se mai poate adauga coriandru proaspat tocat. Nu incercati faza cu patrunjel sau marar caci sigur stricati chinezaria si n-ati facut nimic :)) Si ca aceasta clatita sa aiba si o consistenta crocanta, se mai pune si o foita de wonton prajita, cam ca un biscuite sarat sa zicem, asta numai daca gustiti si va place. Eu in China,

uneori nu mancam cu foita asta prajita si nici astazi nu am pus.



intr-un castron amestecati faina, apa, si sarea.



trebuie sa obtineti un aluat lipicios si dens ca o smantana groasa, lasati-l deoparte



tocati ceapa verde marunt sau mai mare, depinde cum va place



intr-un castron bateti un ou



incingeti o tigaie de teflon, dati focul FOARTE MIC si adaugati 1 lingurita de ulei vegetal



puneti cam 2 linguri pline din aluat si intindeti-l repede cu lingura sau cu polonicul in tigaie astfel incat sa obtineti o clatita



in timp ce clatita se prajeste incet incet la focul mic pe partea de jos, turnati oul batut pe deasupra, intindeti-l uniform pe deasupra aluatului de faina



intoarceti clatita astfel incat partea unsa cu ou sa fie jos



ungeti aceasta parte cu pasta de ardei dulce si pasta de ardei

iute (sau una, sau alta). Nope! NU trisati cumva sa puneti bulion sau suc de rosii ca iar nu merge treaba! Ori suntem chinezi, ori nu mai suntem, ne-am inteles, da? :))



Presarati ceapa verde si coriandrul verde daca va place



rulati clatita direct in tigaie



si nu va ramane decat sa o serviti!



imediat o serviti!



si neaparat fierbinte!



nu-i nevoie de sos de soia sau alte adaosuri



este numai buna asa cum o vedeti! ☐





Enjoy! □