

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 bucate 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.

Coltunasi chinezesti fierti in aburi

written by Andreea



Coltunasi chinezesti fierti in aburi cu aluat subtire din faina de grau facut in casa, umpluti cu carne de porc suculenta si aromata, cu ulei picant aromat sau sos de soia.

Chinezii sarbatoresc cu mare fast Anul Nou Chinezesc si se pregatesc sa intampine Bivolul de Metal. Ca in fiecare an, chinezii pregatesc nenumarate mancaruri chinezesti specifice acestei sarbatori, in special coltunasi si taitei.



Coltunasi chinezesti fierti in aburi

Despre Anul Nou Chinezesc am mai vorbit [AICI](#) si [AICI](#). De

asemenea, am mai vorbit despre traditia taiteilor chinezesti si in postarea Taitei chinezesti de casa.

Coltunasii chinezesti nu doar ca sunt delicioși, dar si au o semnificatie in traditia chineza: prosperitate. Se spune ca un chinez cu cat mananca mai multi coltunasi, cu atat mai multa prosperitate va avea in casa. Mai mult, forma unui coltunas aduce cu forma lingourilor de aur sau de argint din antichitate care se foloseau pe post de moneda.

Forma unui coltunas este in general cea de semiluna, dar uneori la tara se pot gasi coltunsi cu desene in forma de spic de grau, ceea ce semnifica recolta bogata. Umplutura coltunasilor difera: poate fi umplutura cu carne de porc, de pui cu praz, de oaie, sau cu legume, in special varza, sau mazare, telina sau morcov.

Tot pe blog am mai vorbit si despre coltunasii chinezesti fierti in apa. De data aceasta ii vom face fierti in aburi. Diferenta intre coltunasii fierti in apa si cei fierti in aburi este aceea ca cei fierti in apa tind sa isi mai piarda din forma in timpul fierberii. In timp ce coltunasii fierti in aburi raman la fel de frumosi si dupa gatire. Fiind vorba despre coltunasi fierti in aburi, veti avea nevoie, evident, de un cos de bambus special. Daca nu aveti astfel de cos de bambus, va puteti folosi si de un castron cu gauri special pentru aburi, sau vas de inox.



Coltunasi chinezesti fierti in aburi

Umplutura este una tot pe baza de carne de porc, inasa de data aceasta va fi mult mai aromata, datorita uleiului fierbinte din compositie adaugat peste ceapa si usturoi, ceea ce confera un gust aparte.

Umplutura coltunasilor este una foarte versatila. Insa daca consistenta nu este cea potrivita, coltunasii isi modifica forma in timpul gatirii.

O alta particularitate a acestor coltunasi este textura aluatului. Aluatul se face tot pe baza de apa, faina si sare insa, in aluat se adauga si apa fiarta si apa rece. Apa fiarta face ca aluatul sa fie unul mult mai maleabil, astfel incat sa obtinem o forma perfecta de coltunas. Tot aici trebuie mentionat si faptul ca o faina cu procent mare de proteina este necesara la acest tip de aluat. Despre procentul de proteina am vorbit in postarea cozonacului cu aluat oparit.

Daca nu aveti timp sa faceti voi aluatul in casa sau nu aveti atata rabdare, puteti cumpara foile gata preparate din magazinele cu specific asiatic

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

▪ *Ingrediente:*

- 240 g faina de grau cu procent mare de proteina
- 100 ml apa fierbinte
- 30 ml apa rece
- Sau 20-30 foi rotunde pentru coltunasi cumparate.

▪ *Pentru umplutura:*

- 250 g carne de porc tocata
- 3 foi varza chinezeasca
- 3 fire ceapa verde
- 1 bucata ghimbir
- 1 varf lingurita piper alb
- 50 ml ulei vegetal
- 1 varf lingurita sare
- 2 lingurite sos de soia
- 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 uscata. Turnati si apa rece si incepeti sa amestecati pana ce

toata apa este absorbita. Rasturnati aluatul (care este nca nelegat) si incepeti sa framantati 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. Veti 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 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, sosul de soia, 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. Veti 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.

Este foarte important ca aceasta compozitie de carne sa fie asemanatoare cu o pasta deoarece va fi usor de pus in aluat si de manevrat ulterior.

Pregatiti coltunasii: pentru inceput desfaceti aluatul din folia alimentara. Veti observa ca aluatul a devenit destul de

neted si este destul de flexibil. Dati aluatului o forma de minge.



Cu ajutorul degetului aratator faceti o adancitura in mijlocul mingii de aluat.



Largiti adancitura pana faceti o gaura destul de mare. Introduceti palmele in locul creat si trageți ușor de aluat, dandu-i o forma de colac.



Rupeti colacul intr-un singur loc obtinand un sul de aluat. Rulati aluatul pentru a obtine un sul de aluat egal pe toata lungimea lui.



Din sulul de aluat taiati bucati mici de dimensiunea unei nuci.



Ajutati-va de putina faina daca este nevoie.



Cu podul palmei aplatizati fiecare bucata de aluat. Acoperiti cu folie alimentara bucatile de aluat astfel incat sa nu se usuce pana terminati de facut toti coltunasii.



Cu ajutorul unui sucitor intindeti o bucata de aluat intr-un disc 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.



In acest moment puteti pune o parte din coltunasi la congelator si sa ii pregatiti si alta data. Asezati coltunasi pe o farfurie acoperita cu hartie de copt. Dati farfuria la congelator pentru cateva ore. Luati coltunasi de pe farfurie si puneti-i intr-o pungă cu ziploc pe care o puteti depozita la congelator.



Fierbeti in aburi coltunasi. Asezati coltunasi intr-un cos de bambus tapetat cu hartie de copt pentru a nu se lipi de cos in timpul fierberii. Eu am optat sa ii asez pe foi de varza chinezeasca.



Coltunasi chinezesti fierti in aburi

Asezati pe foc o oala cu apa astfel incat sa se potriveasca pe dimensiunile cosului de bambus sau a vasului in care vreti sa fierbeti coltunasi.



Coltunasi chinezesti fierti in aburi

Aduceti apa la punctul de fierbere. Asezati cosul de bambus peste vas, puneti capacul cosului de bambus si lasati coltunasii sa se fiarba pentru 15 minute.



Coltunasi chinezesti fierti in aburi

Serviti coltunasii fierbinti alaturi de sos de soia, vin de orez negru, ulei de susan si usturoi sau alaturi de ulei aromat pregatit in casa.



Coltunasi chinezesti fierti in aburi

Daca nu consumati toti coltunasii fierti in aceeasi zi, ii puteti depozita la frigider in caserole inchise ermetic. A doua zi ii puteti incalzi la cuptorul cu microunde sau ii puteti aseza din nou in cosul de bambus pe aburi si sa ii incalziti pentru cateva minute.

Taitei reci cu susan

written by Andreea



Taitei reci cu susan sunt taitei de grau inveliti in pasta aromata de susan, otet de orez negru, usturoi si ghimbir si neaparat piper Sichuan. Taiteii acestia sunt un fel de mancare rapida si delicioasa!

Cat am stat in China diminetile vedeam la restaurantele chinezesti deschise pe marginea soselelor sau chiar la

vanzatorii ambulanti cantitati imense de taitei! Taitei luuungi din faina de grau fierti sau caliti in diferite sosuri.

Micul dejun al unui chinez consta intr-un terci de orez, taitei fierti sau chifle umplute cu carne sau legume, clatite chinezesti sau chiar coltunasi.



Taitei reci cu susan

Taiteii reci despre care va vorbesc astazi sunt perfecti si intr-o zi torida de vara atunci cand nu prea ai chef sa gatesti ore indelungate. Cu un timp de fierbere de doar 5 minute, daca optezi pentru taitei uscati, si cu alte 2-3 minute de pregatire ingrediente ai un fel de mancare super rapid si aromat.

Din categoria taitei mai gasiti pe blog Taitei cu vita si legume, taitei chinezesti de casa sau salata picanta de taitei cu alune.

Din nou insist asupra calitatii ingredientelor, mai ales ca acest fel de mancare nu necesita multe ingrediente. Aveti nevoie in primul rand de taitei din grau de buna calitate sau taitei proaspeti.

Spre deosebire de pastele italiene, care sunt facute din grau dur, taiteii sunt mult mai fragili, prin urmare au nevoie de putin mai multa grija. Dupa ce i-ati fiert (cu un minut mai putin decat cer instructiunile), treceti-i printr-un jet de apa rece pentru a le opri gatirea in continuare. Dupa ce i-ati scurs bine de apa, picurati pe deasupra cateva picaturi de ulei de susan, pentru a preveni lipierea lor si pentru mai mult gust.



Taitei reci cu susan

Dupa cum spune si denumirea, taitei reci cu susan, acesti taitei se servesc reci. Pe langa susanul de pe deasupra, veti

mai gasi si susan in sosul care imbraca taiteii. Pasta de susan chinezeasca este diferita de pasta de susan arbeasca pe care o cunoasteti sub denumirea de tahina. Deci incercati sa gasiti la magazinele asiatice pasta de susan chinezeasca. Insa, daca nu gasiti pasta de susan, sa stiti ca puteti folosi si unt de arahide si atunci obtineti un gust si mai bun si mai aromat!

Eu una prefer amestecul de pasta tahina si unt de arahide. Voi puteti alege doar una dintre ele sau sa le amestecati.

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

▪ ***Ingrediente:***

- 250 g taitei de grau uscati
- 35 g unt de arahide
- 35 g pasta de susan chinezeasca
- 200 ml apa fierbinte
- 2 linguri sos de soia
- 2 linguri otet de orez negru
- 2 catei usturoi pisati
- 1 lingurita ghimbir proaspat pisat
- 1 varf lingurita piper Sichuan prajit si macinat
- 1 lingurita ulei de susan
- 2 lingurite ulei picant aromat

▪ ***Pentru topping:***

- $\frac{1}{2}$ castravete fabio taiat fasii subtiri
- 1 morcov taiat fasii subtiri
- Ceapa verde tocata fin
- Seminte de susan
- 1 lingura arahide prajite si tocate

Pentru inceput pregatiti piperul Sichuan. Puneti boabele de piper Sichuan intr-o tigaie si prajiti-le fara ulei 1-2 minute pana ce incep sa isi elimine aroma. Puneti boabele intr-un mojar si pisati boabele pana obtineti o pudra fina. Lasati deoparte.



Taitei reci cu susan

Pregatiti taiteii: intr-o oala incapatoare puneti apa si aduceti la punctul de fierbere. Cand apa a fiert adaugati taiteii si fierbeti conform instructiunilor de pe ambalaj. Strecurati taiteii ajutandu-va de o strecuratoare mare, treceti taiteii printr-un jet de apa rece, scurgeti-i foarte bine de apa si asezat-i intr-un bol. Pe deasupra picurati uleiul de susan, amestecati bine si lasati deoparte.



Taitei reci cu susan

Pregatiti sosul: Intr-un bol adaugati untul de arahide si pasta de susan chinezeasca. Cu ajutorul unui tel amestecati totul si incepeti sa turnati treptat apa fierbinte. La inceput veti observa ca amestecul este mai greu de manevrat, insa adaugand apa treptat, usor-usor amestecul se lasa si incepe sa devina mai lichid. Adaugati restul ingredientelor: sosul de soia, otetul, usturoiul pisat, ghimbirul pisat, uleiul picant aromat, piperul Sichuan si uleiul de susan.



Taitei reci cu susan

Asezati taiteii intr-un bol incapator turnati sosul peste taitei si amestecati totul bine pana ce acestia sunt complet acoperiti de sos.

Asezati taiteii in boluri mai mici, puneti pe deasupra fasii de castravete si morcov. Presarati ceapa verde, seminte de susan si arahide prajite. La final mai presarati foarte putin piper Sichuan pudra.



Taitei reci cu susan

Enjoy!

Taitei cu vita si legume

written by Andreea



Taitei cu vita si legume, taitei de grau, bucatele suculente din carne de vita, legume crocante. Practic, un fel de mancare intr-un singur bol. Sau, as singur wok! :).

Am optat sa fac fotografiile la preparat direct in wok pentru ca desi taiteii acestia meritau poate un bol mai elegant sau macar un platou, felul acesta de mancare este atat de bun, incat iti vine sa mananci direct din wok, imediat ce taiteii sunt gata.

Despre taitei am tot vorbit pe blog de-a lungul timpului atunci cand am povestit despre Taitei simpli cu legume, Salata picanta de taitei cu alune, Supa iute acrisoara cu taitei, sau Taitei chinezesti de casa.

In zilele cand fac mancare chinezeasca, mai ales taitei stir fry pregatesc din timp ingredientele pe care vreau sa le folosesc la stir fry pentru ca odata pornit wok-ul, nu mai exista cale de intoarcere :). Ma refer la faptul ca wok-ul este atat de incins, incat diferenta de timp intre adaugarea unui ingredient in wok dupa celalalt este una extrem de mica, poate chiar de cateva secunde.



Taitei cu vita si legume

Asa ca atunci cand vreti sa faceti un stir fry, oricare ar fi el acela, asigurati-va ca aveti toate ingredientele spalate, curatate, tocate si gata de pus in wok. De asemenea, puneti-va

sosurile si toate ingredientele la indemana astfel incat sa nu fie nevoie sa alergati dupa ele prin bucatarie. Wok-ul incins nu asteapta niciodata! :).

Un al doilea sfat pe care vreau sa vi-l dau atunci cand pregatiti taitei stir fry este modul in care alegeti si pregatiti taiteii. In cazul de fata avem taitei de grau. Alegeti taitei de calitate, taitei cu ou sau taitei proaspeti facuti in casa. Evitati taiteii instant, aceia pe care ii gasiti in cutii de carton impreuna cu alte ingrediente si turnati apa peste ei. Aveti nevoie de taitei elastici si rezistenti la stir fry.

Cel mai important atunci cand gatiti taiteii, cititi instructiunile de pe pachet. Daca la instructiuni spune sa ii fierbeti 5 minute, voi ii fierbeti cu un minut mai putin. Urmariti sa aveti taitei al dente pe care ii veti mai gati ulterior 1-2 minute in wok impreuna cu legumele.



Taitei cu vita si legume

Spre deosebire de pastele italiene, care sunt facute din grau dur, taiteii sunt mult mai fragili, prin urmare au nevoie de putin mai multa grija. Dupa ce i-ati fiert (cu un minut mai putin decat cer instructiunile), treceti-i printr-un jet de apa rece pentru a le opri gatirea in continuare. Dupa ce i-ati scurs bine de apa, picurati pe deasupra cateva picaturi de ulei de susan, pentru a preveni lipierea lor si pentru mai mult gust. Taiteii devin mult mai fermi si mai elastici cad sunt reci. Aveti nevoie de taitei reci in momentul in care ii adaugti in wok. Taiteii calzi tind sa absoarba foarte mult sos si mai ales tind sa se lipeasca de marginile wok-ului si astfel se rup.

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

▪ **Ingrediente:**

- 200 g carne de vita (fleica sau muschi)
- 200 g taitei de grau+1 lingurita ulei de susan
- 2 oua+1 lingura ulei vegetal
- 2 catei usturoi tocati marunt
- 2 fire ceapa verde (partea alba separata de partea verde)
- 1 bucata de ghimbir de 5 cm
- 1/2 ardei gras taiat fasii subtiri
- 1 manunchi bok choy
- 2 linguri ulei vegetal
- **pentru marinat carnea de vita**
- 2 linguri vin Shaoxing (alcool de gatit)
- 1 lingurita amidon
- 1 praf sare
- 1 lingura sos de soia
- **pentru sos:**
- 2 linguri sos de soia
- 2 linguri sos de stridii
- 1 lingura otet de orez negru
- 1 lingurita zahar
- 1 varf lingurita piper alb
- 1 lingurita ulei de susan

Pentru inceput marinati carnea: taiati carnea de vita in fasii subtiri. Puneti carnea intr-un bol si adaugati peste ea alcoolul de gatit, amidonul, sarea si sosul de soia. Amestecati totul bine, acoperiti castronul si lasati deoparte la marinat pentru 15 minute. Puteti face acest lucru si o 2-3 ore inainte.

Pregatiti taiteii: intr-o oala incapatoare puneti apa si aduceti la punctul de fierbere. Cand apa a fiert adaugati taiteii si fierbeti conform instructiunilor de pe ambalaj, avand grija sa ii lasati cu 1 minut mai putin. Strecurati taiteii ajutandu-va de o strecuratoare mare, treceti taiteii printr-un jet de apa rece, scurgeti-i foarte bine de apa si asezat-i intr-un bol. Pe deasupra picurati uleiul de susan,

amestecati bine si lasati deoparte.



Taitei cu vita si legume

Pregatiti celalalte ingrediente: tocati marunt usturoiul, ghimbirul si partea alba de la ceapa. Taiati fasii ardeiul gras rosu. Spalati si curatati bok choy, taiati-l in sferturi.

Pregatiti omleta de oua: intr-un castron spargeti cele doua oua, presarati sare peste ele si bateti-le bine ca pentru omleta. Intr-o tigaie incingeti 2 linguri de ulei, turnati ouale si amestecati pentru a obtine o omleta scrob sau scramble :). Lasati deoparte.

Pregatiti sosul: intr-un castron adaugati toate ingredientele pentru sos din lista de mai sus. Amestecati totul bine, lasati deoparte.

Pregatiti wok-ul: Puneti wok-ul pe o flacara mare. Incingeti wok-ul pana aceasta incepe sa fumege. Adaugati doua linguri de ulei vegetal, rotiti bine wok-ul pentru a distribui uleiul pe o suprafata mai mare a wok-ului si adaugati carnea de vita marinata. Caliti rapid la foc iute pana ce carnea nu mai este roz. Strangeti toata carnea intr-o partea a wok-ului, mai turnati inca o lingura de ulei in locul ramas si adaugati usturioiul, ghimbirul si partea alba de la ceapa. Caliti rapid pret de cateva secunde. Amestecati cu bucatile de carne, apoi adaugati fasiile de ardei gras. Caliti totul pret de cateva secunde.



Taitei cu vita si legume

Adaugati taiteii reci si incepeti sa ii incorporati in amestecul de carne. Ajutati-va de o spatula lata astfel incat sa amestecati din spre exterior catre interior. Adaugati tot amestecul de sosuri pregatit anterior si amestecati din nou bine.

Adaugati bok choy taiat in sferturi si omleta pregatita si mai

amestecati totul pana ce bok choy se inmoaie, iar omleta este distribuita complet.



Taitei cu vita si legume

Stingeti focul, transferati pe un platou incapator si presarati pe deasupra partea verde de la ceapa verde tocata.

Enjoy!

Taitei chinezesti de casa

written by Andreea



Taitei chinezesti de casa sunt cei mai buni si mai gustosi taitei pe care ati putea sa ii faceti. Sunt destul de usor de facut si sunt foarte aromati si gustosi. Sunt taitei chiar facuti in casa, de la zero si au in compozitie doar apa, sare si faina. Au o textura densa si mai groasa, cu latime mai mare, iar impreuna cu sosul format, formeaza un fel de mancare delicios!

Am fost fascinata din prima clipa cand am vazut cum se prepara acesti taitei! Prima data am dat cu ochii de ei atunci cand am fost in China in regiunea Xi'An pentru a vedea minunatul sit arheologic Soldatii de Teracota. Pana sa ajung la situl arheologic am gasit niste tarabe la care erau chinezi care bateau de masa niste suluri lungi de aluat pentru a ne atrage atentia. Cand m-am intors din situl arhelologic, (la 7 ore

dupa aceea!), fiind hamesita de foame, am poposit la o terasa unde se serveau astfel de taitei. Textura lor groasa si sosul picant cu ardei si piper Sichuan m-au cucerit pe indata!



Taitei chinezesti de casa

Povestea acestor taitei este una foarte interesanta si amuzanta. Acesti taitei se numesc de Biang! Da, Taitei Biang Biang. Desi denumirea lor suna ciudat chiar si in limba chineza, exista o explicatie pentru acest nume al lor. De fapt, biang biang, este sunetul obtinut prin lovirea pe masa a fasiilor de aluat in momentul in care se formeaza taiteii. Poate traducerea in limba romana ar fi de Poc Poc, intocmai precum sunetul pocnitului. Sau, daca vreti sa va amuzati si mai mult, puteti sa ii numiti Zbang! :)). Ceea ce este si mai interesant la acest sunet Biang, este faptul ca pentru el s-a gasit in limba chineza si un caracter chinezesc. Se spune despre acest caracter chinezesc, Biang, ca este cel mai complicat caracter chinezesc din cate au existat vreodata, el insumand nici mai mult nici mai putin de 58 de trasaturi! In cateva randuri am incercat si eu sa caligrafiez acest caracter chinezesc si mereu l-am scris destul de stramb si scambaiat si cred ca niciodata nu o sa-mi iasa perfect. Dar o sa mai incerc :). Caracterul chinezesc despre care va povesteam, arata asa:



Am ales sa impartasesc cu voi aceasta reteta in aceasta perioada pentru ca, dupa cum v-am mai spus si in postarea anterioara, China se pregateste cu mare fast de intrarea in Anul Nou Chinezesc, Anul Sobolanului de Metal. Si, dupa cum v-am mai povestit, in noaptea de Anul Nou, cu precadere se consuma taitei lungi, cat mai lungi, pentru o viata cat mai lunga. Iar pentru o viata cat mai prospera, se consuma multi

coltunasi. Postarea o gasiti AICI. Iar despre coltunasii chinezesti, cat si reteta lor o gasiti AICI.

Dupa cum spuneam, reteta nu este complicata, iar sosul este chiar usor de facut. Puteti folosi ulei picant aromat din reteta de AICI sau puteti merge pe o varianta mult mai rapida, facuta pe loc, dar la fel de aromata!

- Ingrediente:
- *pentru taitei:*
- 150g faina cu procent mare de proteina (10-11%)
- 70 ml apa calda
- 1/2 lingurita sare
- 50 ml ulei vegetal
- pentru sos si ulei:
- 1 lingura boabe piper Sichuan
- 8 teci ardei iute uscat
- 1 bucata mica ghimbir proaspat
- 2 fire ceapa verde
- 2 catei usturoi
- 2 linguri sos de soia light
- 2 linguri otet de vin negru
- 50 ml ulei vegetal
- 100 ml supa clara de pui (optional)

Pentru inceput, 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.



Taitei chinezesti de casa

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. Impartiti aluatul in 5 bucati egale.



Taitei chinezesti de casa

Cu ajutorul unui sucitor intindeti usor fiecare bucata de aluat, dandu-i o forma lunguiata cu lungimea de 10 cm.



Taitei chinezesti de casa

Ungeti cu ulei o farfurie intinsa. Ungeti cu ulei pe ambele parti o fasie de aluat si asezati-o pe farfurie. Repetati operatiunea si pentru restul fasiilor de aluat, suprapunandu-le unele peste altele. Acoperiti fasiile de aluat cu folie alimentara si lasati-le sa se odihneasca pentru 1 ora.



Taitei chinezesti de casa

Intre timp, pregatiti sosul si uleiul. Puneti tecile de ardei iute intr-o tigaie impreuna cu piperul Sichuan. Asezati tigaia pe foc si prajiti la foc mic pentru 1-2 minute pana ce capata un miros placut, avand grija sa nu le ardeti.



Puneti ardeii si piperul Sichuan intr-un mojar si pisati pana obtineti o pudra. Puteti sa le puneti si intr-un blender, dar apoi aveti grija sa spalati foarte bine blenderul.



Tocati marunt ceapa verde, usturoiul si dati pe razatoarea mica ghimbirul. Lasati deoparte.



Pregatiti taiteii: luati o prima fasie de aluat si intineti-o usor tragand de capetele ei.



Cu ajutorul unui betisor chinezesc presati centrul fasiei de aluat.



Urma lasata de betisor pe mijlocului aluatului va arata asa:



Ridicati fasia de aluat si trageți usor de capetele ei, si in acelasi timp, batand fasia de aluat de masa de cateva ori.



Aici este de fapt ideea de Zbang Zbang! :))

Veti observa cum fasia de aluat se intinde destul de mult. Trageți de ambele capete pana obtineti o fasie lunga de aproape 50 de cm!



Despicati pe mijloc fasia de aluat in locul format pe dunga. Veti obtine cei mai lungi taitei pe care i-ati facut vreodata! :).



Taitei chinezesti de casa

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.



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.



Taitei chinezesti de casa

Pe deasupra taiteilor puneti dupa gust ceapa verde tocata, usturoi, ghimbir si pudra de ardei iute si piper Sichuan.



Taitei chinezesti de casa

Daca stiti ca suportati mai putin iute, puneti doar putina pudra de ardei si piper.



Intr-un ibric puneti uleiul si lasati-l sa se incinga foarte bine. Cu FOARTE MARE grija (sa nu va ardeti) turnati uleiul peste condimentele de deasupra taiteilor.



Veti observa cum uleiul incins sfaraie peste condimente si le gateste putin, eliminand un miros delicios. Pe deasupra turnati sos de soia si otet de vin negru.



Taitei chinezesti de casa

Amestecati bine taiteii cu condimentele si serviti imediat.



Taitei chinezesti de casa

Daca doriti o textura nu atat de uscata a taiteilor, puteti

adauga dupa dorinta supa clara de pui.



Taitei chinezesti de casa

Enjoy!

Costite de porc in sos dulce acrisor

written by Andreea



Costite de porc in sos dulce acrisor sunt unul dintre cele mai iubite feluri de mancare din China. Se pregatesc destul de usor, si au un gust deosebit usor acrisor dat de catre otetul negru.

De multe ori am primit intrebari referitoare la ingredientele chinezesti pe care le folosesc, care sunt cele mai bune, daca se pot inlocui cu alte ingrediente de pe la noi sau daca se pot elimina din reteta. De fiecare data am sustinut faptul ca o mancare chinezeasca autentica necesita ingrediente originale, cat mai proaspete, fara a le inlocui cu altele si fara a elimina din ele. Spre exemplu, daca in aceasta reteta despre care va vorbesc astazi, Costite de porc in sos dulce

acrisor, am omite otetul de vin negru, mancarea noastra nu ar mai avea gust acrisor. Acest otet despre care va povestesc se aseamana oarecum la gust cu otetul balsamic cunoscut si la noi, insa nu este acelasi lucru. De aceea, va recomand sa folositi ingredientele potrivite in mancarea potrivita!

Pe blog mai gasiti o varianta de coaste de porc chinezesti la cuptor, sau deliciosul porc in sos dulce acrisor cu ananas. Daca tineti post sau nu mancati carne de porc, pe blog gasiti o delicioasa reteta de vinete cu tofu in stil Sichuan.

Una dintre cele mai frecvente intrebari cu privire la mancarea chinezeasca este de unde imi procur ingredientele chinezesti pentru retete. De multe ori cumpar ingredientele din magazinele chinezesti de la noi, din Dragonul Rosu sau din online. Recent am descoperit site-ul unde am gasit nenumarate ingrediente asiatice de baza pentru mancarea chinezeasca. De la sosuri asiatice, la taitei din faina sau de orez, pana la ciuperci shiitake, pe toate le-am gasit aici. Iar daca sunteti in cautare de superalimente precum maca, spirulina sau ginseng, sa stiti ca gasiti pe site nici mai mult nici mai putin de 102 produse de acest fel! Asa ca data viitoare cand cautati ingrediente si nu le gasiti, dati o raita si pe site sa verificati si acolo.

Eu insa ma intorc la reteta mea de Costite de porc in sos dulce acrisor 酸辣肉. Aceasta reteta se prepara in 2 etape, insa credeti-ma, nu este complicat, o sa vedeti despre ce este vorba. Va trebui doar sa aveti grija sa adaugati treptat otetul negru. Voi explica mai jos.

- **Ingrediente:**
- *(pentru etapa I)*
- 500 g coaste de porc tocate in bucati (5 cm)
- 1 steluta anason
- 3 felii ghimbir
- 2 tije ceapa verde
- *(pentru etapa II)*

- 3 linguri ulei vegetal
- 50 g zahar
- 2 lingurite sos de soia light
- 2 lingurite vin de orez (alcool pentru gatit)
- 3 linguri otet negru
- 1 steluta anason
- 3 felii ghimbir
- 2 tije ceapa verde (partea alba)
- 350 ml apa
- 1 lingura otet negru (in plus!)
- 1 lingurita seminte susan

Pentru prima parte puneti coastele de porc tocate intr-o oala impreuna cu steluta de anason, feliile de ghimbir si ceapa verde. Turnati apa rece cat le acopere pe toate si dati oala pe foc. In momentul in care a dat in clocot, fierbeti timp de 3 minute.



Costite de porc in sos dulce acrisor

Scoateti costitele din oala aruncati apa si celelalte ingrediente. Clatiti bine de tot costitele in apa rece pana ce apa este curata. Scurgeti bine de apa costitele si lasati-le deoparte.



Costite de porc in sos dulce acrisor

Pentru etapa II: Intr-o tigaie incapatoare adaugati uleiul si zaharul. Gatiti pe foc mic spre mediu amestecand incontinuu pana ce zaharul se caramelizeaza. Nu plecati de langa tigaie caci zaharul se poate arde foarte repede! In momentul in care zaharul a capatat culoarea caramelului, adaugati costitele de porc. Amestecati totul bine pana ce costitele sunt invelite in caramel.



Costite de porc in sos dulce acrisor

Peste costite adaugati cealalta steluta anason, feliile de ghimbir, tijele de ceapa verde, sosul de soia, alcoolul pentru gatit, cele 3 linguri de otet negru si 350 ml apa.



Costite de porc in sos dulce acrisor

Amestecati totul bine, acoperiti cu un capac si lasati sa fiarba totul la foc mic pentru aproximativ 20 de minute pana ce apa scade, amestecand din cand in cand.



Costite de porc in sos dulce acrisor

Dupa ce sosul s-a redus la mai mult de jumatate, scoateti ghimbirul, ceapa si steluta de anason. Dati focul mare si amestecati incontinuu pana ce sosul este bine scazut. Nu plecati de langa tigaie si aveti grija sa nu se arda sosul.



Costite de porc in sos dulce acrisor

Stingeti focul si adaugati ultima lingura de otet negru si semintele de susan. Amestecati totul foarte bine. Aceasta ultima lingura de otet da nota acrisoara sosului despre care va vorbeam.



Costite de porc in sos dulce acrisor

Serviti imediat.

