

Toufu crocant cu susan 豆腐

written by Andreea



Continui seria postarilor cu mancaruri chinezești, pentru ca dupa cum spuneam in postarea trecuta, in curand vine Anul Nou chinezesc si Sarbatoarea Primaverii. Intre felurile nenumarate de mancare savurate de catre chinezi in aceasta perioada, branza tofu isi are loc de cinste pe masa. Pe langa faptul ca este foarte iubita si apreciata, poate avea un gust minunat daca este preparata cum trebuie. Se spune ca de Anul Nou poti manca branza tofu, insa ea trebuie neaparat gatita si neaparat sa nu-si pastreze culoarea alba initiala. Albul, in China, reprezinta dolii. De aceea, mancarurile servite la masa unui chinez nu vor fi de culoarea alba, cu exceptia orezului fiert sau a preparatelor din faina.

Despre acest tofu crocant cu susan nu pot decat sa va spun ca are un gust sublim! Si oricat de reticenti ati fi la gandul ca veti manca tofu, va spun ca gustul este cu totul si cu totul aparte. In primul rand, vorbim de branza tofu simpla, alba, dar ferma, nu moale. Ea este taiata bucati, trecuta prin amidon si prajita. In felul acesta va deveni crocanta si minunata, iar la interior moale si delicioasa si va semana oarecum cu textura sa jumarilor :). Sau a unor bucati de pui prajite si crocante. Incercati si o sa-mi dati dreptate! ☐



Ingrediente:

300 g tofu alba ferma (nu moale)

50 g amidon

1 fir ceapa verde

2 catei usturoi

1 bucata mica de ghimbir

1 ardei iute mic

2 lingurite susan alb
3 linguri sos de soia light
3 linguri otet de vin (otet balsamic)
1 lingurita zahar
1 lingurita ulei de susan
100 ml ulei vegetal



(Cumparati branza toufu natur, nu condimentata sau in saramura! Sosul va fi indeajuns de sarat si de condimentat! Eu am cumparat o bucata mare de toufu din Dragonul Rosu si am folosit aici jumătate din ea).

Intr-o tigaie incingeti uleiul. Scurgeti branza toufu foarte bine, presand-o usor cu palmele, dupa care tapetati-o cu prosoape absorbante de hartie. Scurgand tot lichidul din toufu, nu veti avea surprize urate la prajit. Taiati branza toufu in cuburi potrivite.

Treceti cuburile prin amidon, avand grija sa le tapetati pe toate partile cu amidon.



Puneti bucatile de toufu la prajit lasand spatiu intre ele ca sa nu se lipeasca la prajit. Nu e nevoie sa puneti toate bucatile deodata astfel incat sa le inghesuiti in tigaie, prajiti-le in mai multe reprize. Prajiti-le pe toate partile pana devin aurii la culoare.



Scoateti toufu pe servete absorbante de hartie si lasati sa se scurga uleiul.

Intr-un castron amestecati sosul de soia, otetul de vin, zaharul, uleiul de susan, amestecati bine pana ce se topeste zaharul. Tocati marunt cateii de usturoi, ceapa verde, ghimbirul si ardeiul iute (puneti ardei iute dupa gust).

Amestecati totul in castron. Turnati sosul format peste cuburile de toufu prajite. La sfarsit adaugati si semintele de susan.



Amestecati totul bine si serviti imediat. La inceput o sa vi se para mai mult sos, insa, va asigur ca este nevoie de toata cantitatea. Toufu acesta crocant va absorbi din sos si va deveni o delicosenie! ☐



Dupa cum spuneam, serviti imediat ca sa va puteti bucura de crocanteala bucatilor de toufu impreuna cu sosul usor picant si deosebit.



Este cel mai bun toufu pe care l-am mancat vreodata! Parol! ☐



Enjoy! ☐



Taitei simpli cu legume ☐☐

written by Andreea



Desi pe la noi Sarbatorile s-au cam terminat, chinezii abia le incep. Da, incep Noul An chinezesc, anul Calului, despre care se spune ca este un an cu sanse si oportunitati multiple. Asa ca zilele acestea, chinezii se pregatesc cu mare fast sa

intampine Sarbatoarea Primaverii, despre care am vorbit mai multe AICI.

Ca si pe la noi, de Sarbatori se pregatesc nenumarate feluri de mancare traditionale, care mai de care mai bune si mai gustoase. Insa multe dintre ele au si anumite semnificatii.

Cum sunt, spre . Se spune ca este bine ca de Anul Nou chinezesc sa consumi un bol de ! Foarte lungi! Adica atunci cand ii prepari, sa ai grija sa nu ii tai sau sa-i rupi. Cu cat sunt mai lungi taiteii, cu atat vei avea viata mai lunga.

Superstitie sau ca taiteii ocupa loc de cinste pe masa chinezului la ceas de sarbatoare. O reteta raspandita de taitei este aceasta, una chiar foarte simpla. Pentru ca de fapt, la acest fel de mancare, mai importanti sunt taiteii.

Ingrediente:

- 100 g taitei uscati
- 1 mana muguri de fasole proaspeti
- 1 morcov
- 2 fire ceapa verde
- 3 foi de varza chinezeasca (napa)
- 3 catei de usturoi
- 1 lingura ulei vegetal
- 2 linguri sos de soia
- 1 lingura vin de orez (alcool de gatit)
- 1 lingurita ulei de susan



Daca nu aveti muguri de fasole mungo proaspeti, puteti pune si din cei la borcan, insa cei proaspeti au un gust mult mai bun, sunt crocanti si gustosi. Eu i-am gasit in Dragonul Rosu, ii vindeau niste chinezi. Dupa cum se vede in poza mugurii mei nu au fost asa de proaspeti, fapt pentru care a trebuit sa ma tocmesc ceva timp la pret cu chinezul care ii vindea. Oricum, pe acolo mai erau si alti chinezi care vindeau si toufu, coriandru si alte legume si vazandu-ma pe mine cum ma tocmeam in chineza la pret cu vanzatorul meu chinez, holbasera niste ochi la mine, incat am crezut ca o sa se stranga toti in jurul nostru ca la circ :)).



Taitei am folosit din acestia, sunt fara ou si sunt putin mai lati. Umpleti o oala cu apa, puneti putina sare si fierbeti-i

conform instructiunilor de pe ambalaj. In general, la astfel de taitei nu aveti nevoie de mai mult de 3-4 minute pentru fierbere.



Scurgeti-i de apa, clatiti-i bine sub un jet de apa rece, scurgeti-i bine, dupa care presarati putin ulei de susan peste ei. Amestecati bine si lasati-i deoparte. Punand ulei peste ei, nu se vor lipi si vor ramane proaspeti si luciosi.



Taiati morcovii bastonase subtiri, varza fideluta, iar usturoiul tocati-l marunt. Tocati si partea alba de la ceapa, cozile de ceapa pastrati-le pentru la final. Ca si taiteii, morcovul si varza de asemenea trebuie tocate pe lung, tot pentru a mentine ideea de "viata lunga" :).



Intr-un wok incingeti uleiul. Adaugati usturoiul tocat marunt, si partea alba de la ceapa, lasati cateva secunde sa se caleasca.



Adaugati morcovii si caliti pret de 1 minut.



Urmeaza mugurii de fasole mungo,



Dupa care varza chinezeasca. Caliti totul pret de 1 minut. Adaugati vinul de orez si sosul de soia, amestecati bine.



La sfarsit, adaugati taiteii. Caliti totul pana ce taiteii sunt acoperiti cu sos



Picurati uleiul de susan pe deasupra si stingeti focul.



Transferati taiteii in bolul de servit si garnisiti cu ceapa verde tocata pe lung ☐



Pe cat de simpli, pe atat de buni ☐



Serviti cu pofta ☐



Si nu uitati: taiteii sa fie cat mai lungi! ☐



Enjoy!

Vita cu ceapa si ardei verde



written by Andreea



Carnea de vita se situeaza pe locul 4 in preferintele chinezilor dupa porc, pui si peste. In China, bovinele au fost mai mereu folosite la muncile agricole si in foarte rare cazuri sacrificate pentru consumul alimentar. In zilele noastre, carnea de vita se gaseste peste tot, insa se gaseste in cantitati mai mici si se vinde tot in cantitati mici, avand in vedere pretul ei ridicat.

Felul de mancare pe care vi-l prezint astazi este de fapt primul fel de mancare cu vita pe care l-am gustat in China. Atat de buna si frageda si succulenta era aceasta carne, incat am crezut ca este carne de porc.

Ingrediente:

- 300 g pulpa vita
- 1 ceapa alba
- 1 ardei gras verde
- 2 fire ceapa verde
- 2 catei usturoi
- 2 linguri ulei vegetal
- 1 lingurita amidon
- 2 linguri sos de soia
- 2 lingurite vin de orez (alcool de gatit)
- 1 praf sare
- 1 lingurita sos hoisin

1 lingurita ulei de susan
1 lingurita seminte de susan alb



taiem carnea de vita in feliute patrute de 3 cm. Punem carnea intr-un castron si peste ea adaugam amidonul 1 lingura sos de soia si 1 lingurita vin de orez. Amestecam bine si lasam totul la marinat. Dupa cum ati observat, nu am pus sare peste carne, sosul de soia este deja sarat. In plus, mai multa sare ar face carnea sa devina tare si atoasa dupa gatit.



intre timp, ne ocupam de legume: taiem ceapa cuburi desfacand fiecare cub in "feliute". Taiem si ardeiul cuburi cam de dimensiunea bucatilor de carne. Tocam firele de ceapa (numai partea alba!! restul de ceapa verde nu il folosim) si cateii de usturoi.



intr-un wok incingem o lingura de ulei si cand wok-ul incepe sa fumege adaugam partea alba de la firele de ceapa si usturoiul tocat. Lasam sa se caleasca la foc mare timp de 30 de secunde, avand grija sa nu se arda.



adaugam bucatile de carne marinata si amestecam totul la foc mare pana ce carnea nu mai este roz si capata o culoare usor bruna.



Nu gatiti mai mult! Carnea este deja patrunsa datorita ingredientelor din marinata, in plus, ea va mai fi gatita ulterior. Scoatem carnea pe o farfurie si o lasam deoparte.



Clatim wok-ul cu apa calda ajutandu-ne de un burete de

bucatarie. Nu folositi detergent!!! Trebuie doar sa curatam wok-ul astfel incat sa indepartam crusta lipita pe peretii wok-ului, astfel incat sa nu se arda mai departe la gatit. Dupa ce clatim wok-ul, il stergem cu un prosop de hartie dupa care reasezam wok-ul pe foc. Incingem din nou wok-ul adaugand cealalta lingura de ulei vegetal. Adaugam feliutele de ceapa si ardeiul gras.



Calim la foc mare timp de 2 minute amestecand incontinuu si avand grija sa nu se arda ceapa.



Adaugam un praf de sare, cealalta lingura de vin de orez, lasam sa se evapore, dupa care restul de sos de soia si sosul hoisin. Amestecam totul bine.



adaugam si carnea de vita preparata anterior, si mai lasam pe foc 30 de secunde pana se imbina toate aromele. La sfarsit picuram uleiul de susan pe deasupra.



transferam imediat pe platoul de servit



acest fel de mancare se potriveste foarte bine cu orez basmati fiert



garnisim eventual cu cateva seminte de susan



Enjoy!

Pui de baltă în sos picant

written by Andreea



Dupa cum va povesteam eu in postarea mea anterioara, cand am vorbit despre Supa de creveti cu taitei, astazi urma o postare surpriza! :). Surpriza a fost si pentru mine atunci cand am primit de la Sea-Way, pe langa crevetii aceia mari si de balta! :). Cand am primit pachetul si mi s-a spus ce crezut ca ma duc usor la vale :)). Am primit o cutie intreaga de 1 kg, cu broscute eviscerate, fara pielita, ambalate individual in pungute, pregatite intocmai de gatit.



Acuma, ce sa va spun, eu una nu sunt chiar la prima intalnire cu puii de balta, ba chiar am si mancat acum ceva timp, cand bineinteles, eram in China :).

Intr-o iarna, eram in Shanghai cu prietena mea Simona. Ne-am dus la un restaurant chinezesc unde se servea exclusiv *hot pot*, adica un fel de oala fierbinte, sau oala fiarta cum ii ziceam noi. Va spun pe scurt despre aceasta oala: adica te duci la un anumit fel de restaurant, esti pus la o masa care are in ea incorporat un fel de lighean, iar dedesubt are o butelie mica. In ligheanul respectiv iti este pusa apa rece, condimente precum anason, cuisoare, scortisor, ghimbir, usturoi sau curmale chinezesti, . Intre timp tu comanzi de pe meniul lor cam ce ai dori sa servesti in supa respectiva: diferite tipuri de carne (taiate feliute subtiiiri de tot!),

legume, taitei, coltunasi, , la care ti se dau cateva tipuri de sosuri: de soia, de ardei iute, de susan alb sau de susan ce este frumos la toata aceasta masa, este faptul ca toate ingredientele iti sunt servite crude si proaspete, iar tu poti singur sa ti le gatesti in orice ordine vrei si cat timp vrei. Buuun, si cum comandam noi fericite acolo feluri si feluri, se trezeste Simona mea ca vrea sa vada cum ! ☐

Nici una, nici doua, vine imediat chelnerita cu o punga neagra care ! Fericita, pune punga (care deja se zbenguia) pe masa si intreaba daca aceea este potrivita. Simona incuviinteaza fericita. Nu peste mult timp, chelnerita se intoarce cu o farfurie pe care era asezata o broscuta despielitata si pielea alaturi de ea! Ne holbam noi amandoua in farfurie, cu inima mica cat un purice. Simona impinge piciorusele broscutei cu betisoarele si deodata muschiuletii picioarelor incep si se misca :))). Simona mea tipa ca din gura de sarpe, de se uita isterizat tot restaurantul la noi. Incepem noi si radem si radem, dupa care incepem masa, broscuta asteptandu-si ultima randul in oala.

Frumos de tot a fost la sfarsit, atunci cand Simona arunca si pielita in apa fierbinte! S-a umflat pielita aceea ca un balon plutitor, de am crezut ca o sa explodeze! :D.

Pentru cei care nu au mai mancat pana acum carnita de broasca, trebuie sa stie ca acest tip de carne este fada, la culoare si textura semana cu carnea de pui, iar la gust parca cu are usor iz de peste. Gustul acestui tip de carne poate fi imbunatatit prin condimente si arome speciale.

Iar eu astazi, m-am gandit sa le pregatesc in stil Sichuan.



Avem nevoie de:

5-6 pui de balta (eu am pus numai piciorusele)

1 ardei gras verde

1 ceapa alba

2 catei de usturoi

10 teci de ardei iute uscat

1 lingura ulei de ardei iute

1 lingurita boabe piper Sichuan

1 lingura amidon

2 linguri sos de soia

1 lingura vin de orez (alcool de gatit)

1 lingura sos de peste

1 lingurita ulei de susan

100 ml ulei vegetal+ 1 lingura

puneti piciorusele de pui de balta intr-un castron impreuna cu amidonul si 1 lingura de sos de soia, lasati la marinat pentru 10 minute. Intre timp taiati ardeiul verde cuburi si ceapa in bucati de dimensiunea ardeiului verde. Tocati marunt usturoiul.

Intr-o tigaie mica incingeti 100 ml ulei vegetal si prajiti carnea pana ce devine aurie la culoare si se patrunde. Scoateti pe un servet de bucatarie si lasati sa absoarba tot uleiul.

Intr-un wok incingeti o lingura de ulei, adaugati usturoiul, piperul Sichuan si tecile de ardei iute. Lasati cateva secunde pana ce uleiul se infuzeaza si capata miros placut. Aveti grija ca s-ar putea sa tusiti putin de la mirosul de ardei! :). Adaugati ardeii si ceapa, mai caliti pret de 1 minut.

Adaugati si bucatile de carne prajita. Peste toate turnati alcoolul de gatit, lasati sa se evapore. Turnati restul de sos de soia, uleiul de ardei iute si sosul de peste. Mai lasati pe foc timp de cateva secunde.



Serviti imediat alaturi de un bol de taitei fierbinti.



Cam asta a fost tot. Sper ca v-a placut povestea, la fel si preparatul ☐
Enjoy! ☐

Supa chinezeasca de creveti cu taitei

written by Andreea



Nici nu imi mai aduc aminte cand am mancat pentru prima data fructe de mare. Intalnirea cu ele a fost destul de fireasca, mai ales cu crevetii. Scoici parca nu as fi vrut sa mananc, pentru ca ramasesem cu o oarece afectiune fata de ele din copilarie cand strangeam galetuse intregi de cochilii si le luam cu mine acasa. Bineinteles ca acasa uitam sa le mai spal si sa le nu o mai spun ca va inchipuiti singuri :). Cu crevetii m-am impacat bine de prima data. China are multe de oferit la capitolul asta, iar eu am profitat din plin. Creveti in sos dulce acrisor, creti pe frigaru, creveti cu porumb si cate si mai cate feluri!

Ceea ce nu am apucat insa sa mananc, a fost supa de creveti. De apucat sa gust doar :). Eram la o masa cu niste prieteni chinezi. Chinezii multi, eu una singura. Venise bolul cu taitei si vreo 2-3 creveti rataciti si arata tare bine. Eu, pentru ca eram "prietenul strain" am fost prima servita. Mi-am luat timida un polinic mic mic de zeama, fara taitei si fara crevete. Am gustat si mi-a placut, insa nu am apucat sa-mi dau seama sigur cum sta treaba. Ideea e ca pana mi-a venit iar randul sa iau din bolul de mai era nimic! Asa ca m-am multumit cu amintirile alea :).

Atunci cand am primit o cutie intreaga de creveti argentinieni de la Sea-Way ca sa ii testez, primul gand a fost sa ii pun pe gratar cu lamaie si piper. Al doilea produs pe care l-am , surpriza! Nu va zic! Stati pe aproape ca o sa vina in curand si o reteta cu celalalt produs surpriza! :P. Bine, hai, va zic, picioruse de broasca! □ reteta broscutelor o gasiti AICI.



Cand am vazut crevetii astia asa mari si razgandit! Chiar daca erau congelati, aratau toti foarte bine. Asa ca gandul m-a dus la supa aceea chinezeasca demult gustata.

Ingrediente:

5 creveti intregi argentinieni de la Sea-Way

100 g taitei udon (sau cu ou)
50 g spanac proaspat
10 fructe goji uscate
3 feliute ghimbir proaspat
2 catei usturoi
1 bucata lemn scortisor (nu scortisoara!)
2 bucati anason stelat
2 linguri sos de soia
2 linguri sos de peste
1 lingurita ulei de susan
1 litru apa

Decongelati crevetii (daca e cazul), scoateti capetele de la creveti cu grija sa pastrati cozile intregi si lasati-le deoparte. Indepartati piciorusele si aruncati-le. Puneti pe un servetel de bucatarie cozile de creveti.



Umpleti o oala cu apa si puneti in ea capetele de creveti, feliile de ghimbir, cateii de usturoi intregi, fructele goji, lemnul de scortisor si anasonul stelat. Puneti oala pe foc si fierbeti timp de 10 minute pana ce toate aromele se aduna in oala cu supa. Atentie! Scortisor, nu scortisoara! Are un gust total diferit de betisorul de scortisoara si nu se foloseste la deserturi. Acesta se foloseste in general la supe pentru un plus de savoare. Daca nu aveti, nu e neaparat nevoie sa puneti.



Cu ajutorul unei spumiere, indepartati spuma formata la suprafata supei. Dupa cele 10 minute strecurati supa si aruncati resturile. Separat, fierbeti taiteii udon conform instructiunilor de pe ambalaj. Scurgeti taiteii de apa. Puneti supa inapoi in oala, adaugati cozile de creveti si mai fierbeti timp de 5 minute. La sfarsit adaugati sosul de soia, sosul de peste si uleiul de susan. Adaugati taiteii in supa impreuna cu spanacul. Stingeti imediat focul.



Intr-un bol mare asezati taiteii, spanacul si presarati cateva fructe goji uscate.



Asezati pe deasupra cozile de creveti. Turnati cu grija supa peste toate.

Serviti fierbinte!



cam asa ar fi trebuit eu sa-mi fi pus bolul de supa in ziua aceea la masa cu chinezi! :). Dar pentru ca nu am apucat atunci, mi-am luat revansa acum :D.



Enjoy!

Deliciul lui Buddha 豆腐

written by Andreea



Este un fel de mancare vegetarian care se serveste in general in perioada Anului Nou Chinezesc (despre Anul Nou Chinezesc am mai vorbit despre Sarbatoarea Primavareii, Coltunasii chinezesti, Galustele cu pasta de susan, sau Pachetele de primavara) si poate contine 8 ingrediente, 18 ingrediente sau chiar 35-40! Se spune despre acest fel de mancare, cu cat contine mai multe ingrediente, cu atat mai multa sanatate si vigoare poate aduce celui care o consuma. In plus, acest fel de mancare era consumat in general de calugarii budisti vegetarieni care, alaturi de meditatiea pe care o practicau, sperau sa ajunga la cunoasterea absoluta, asa cum se presupune ca a facut-o si Buddha. De aici si denumirea acestui fel de mancare: *Luohan* 罗汉 care inseamna "Buddha" si *zhai* 斋-care inseamna "a posti". Ulterior, si chinezii credinciosi budisti

au inceput sa consume acest fel de mancare, in special in primele 5 zile ale Anului Nou Chinezesc, pentru a pasi in Noul An plini de vigoare, si pentru a se purifica.

Deliciul lui Buddha, dupa cum am mai spus, contine atat de multe ingrediente, incat acum in China se gaseste in diferite variante. Poate contine bucati de tofu prajite, taitei de soia, coltunasi, bucati de aluat prajite... etc.

Eu am mancat acest fel de mancare in varianta urmatoare:



2 tije telina apio
20-30 pastai de mazare tinere
1 morcov
1 ardei gras rosu
6 ciuperci shiitake (hidratate in apa calda)
7 bucati baby corn
1 bucata mica ghimbir
2 catei usturoi
2 lingurite ulei vegetal
2 linguri sos de soia
1 lingura otet de vin
1 lingurita zahar
1 praf sare
1 lingurita amidon +2 linguri apa
1 lingurita ulei de susan

Despre ciupercile negre sau shiitake am mai vorbit la Ciuperci cu bambus, sau la Pui cu ciuperci shiitake, deci stiti cum sa le preparati, ideea e sa le tineti in apa pana se inmoaie bine si sa le aruncati coditele pentru ca acelea nu se inmoaie si raman tari. Curatati legumele, spalati-le. Tocati telina si morcovul ca la Telina, caju, morcov stir fry , ardeiul in fasii subtiri, porumbul in 2-3 bucati, pe diagonala, ciupercile fasii, ghimbirul marunt, usturoiul maruntit.



Intr-un wok incapator incingeti uleiul vegetal. Adaugati ghimbirul si usturoiul, caliti cateva secunde, pana capata un miros placut, avand grija sa nu se arda!



Adaugati pastaile de mazare caliti pret de 30 de secunde,



adaugati morcovul si telina, mai caliti timp de 1 minut.



urmeaza ardeiul, porumbul si ciupercile shiitake. Lasati sa se caleasca toate pret de inca 1 minut.



Intre timp pregatiti sosul din: sosul de soia, otetul de vin, sarea, lingurita de zahar, amidonul si apa. Amestecati sosul format peste legume, lasati-l sa se ingroase usor.



Stingeti focul si stropiti cu uleiul de susan.



Optional, puteti presara si cateva seminte de susan pe deasupra



Transferati pe platoul de servit.



Serviti fierbinte! ☐