

Mapo Doufu 麻辣豆腐

written by Andreea



Vin astazi in intampinarea voastra cu un deliciu chinezesc ce are la toufu! Stiu ca multora dintre voi nu va place branza toufu, pentru ca are gust fad. Insa multi nu stiu ca daca acest tip de toufu este gatit si condimentat corect, poate avea un gust fenomenal! De ce astazi toufu? Pentru ca astazi particip la concursul organizat de Andie, si Inedit. Si pentru ca vreau sa va arat ca acest fel de mancare este la fel de bun ca orice alta delicatessa chinezeasca.

In limba chineza, acest fel de mancare se numeste Mapo Doufu 麻辣豆腐 si este o mancare traditionala din zona Sichuan a Chinei.

Mancarurile din zona Sichuan sunt renumite pentru gradul ridicat de iutenie, cat si pentru piperul cu aroma speciala, *Piperul Sichuan*. Fara acest piper, mancarea are un gust total diferit, deci daca vreti sa faceti minunea asta, asigurati-va ca aveti in bucatarie piper Sichuan.

Si pentru ca este un fel de mancare traditionala chinezeasca, are la baza o istorie indelungata, legata in special de denumire si de gust. In primul rand, dupa cum spuneam mai sus, toufu gatit in acest mod, este foarte iute, denumit in limba chineza mala 麻辣, adica atat de iute, incat iti amorteste gura.

Se spune ca la inceputul secolului 19 in capitala Chengdu din orasul Sichuan era o femeie care traia intr-o casa saracacioasa si care avea pe obraji urme lasate de varsat de vant, denumite in limba chineza mazi 麻子. Intr-o seara, s-a pornit o furtuna puternica. La poarta ei a batut un negustor ca sa se adaposteasca de furtuna. Bucuroasa de oaspeti, femeia s-a dus repede la bucatarie ca sa gateasca ceva pentru negustor. Insa femeia era atat de saraca, incat acasa nu avea

decat o bucata mica de carne de porc si niste toufu. Fara sa mai stea pe ganduri, i-a gatit oaspetelui un fel de mancare ce avea sa devina renumit: a tocat carnea de porc marunt marunt, si a amestecat-o cu bucati de tofu si un sos iute din ardei si piper Sichuan. Negustorului i-a placut acest fel atat de mult, incat a dus mai departe reteta si a denumit-o dupa infatisarea ei: *femeia cu urme de varsat de vant Mapo* 麻辣.

Ca denumirea acestui fel de mancare vine de la gradul de iutenie sau de la infatisarea femeii, poate nu vom sti niciodata adevarul. Insa cu siguranta va spun ca acest fel de mancare este delicios si ca neaparat trebuie sa-l incercati!

Puteti bineinteles sa scadeti gradul de picanteala si sa puneti mai putin ardei. Daca totusi nu sunteti asa prieteni cu toufu, puteti pune si carne tocata de porc, in China exista ambele variante.

Eu astazi insa, am pregatit varianta fara carne.

Ingrediente:

- 200 g Toufu in saramura (natur) Inedit
- 1 bucata mica ghimbir
- 2 fire ceapa verde
- 3 catei de usturoi
- 2 lingurite pasta de ardei cu fasole neagra
- 1 ardei iute uscat
- 3 lingurite sos de soia light
- 3 lingurite otet de vin
- 2 lingurite piper Sichuan
- 1 lingurita ulei vegetal
- 1/2 ceasca apa
- 1 lingurita amidon
- 1 lingurita ulei de susan



Prin natura ingredientelor, acest fel de mancare nu mai necesita sare de niciun fel. Aici avem deja toufu sarat, sosul de soia si pasta de ardei, care deja sunt sarate. Deci nu mai adaugati sare!



Taiati toufu in cubulete potrivite si lasati deoparte.



Pasta de ardei iute cu fasole neagra fermentata este cea din poza de mai sus. O puteti gasi in magazinele chinezești si este o investitie buna. Nu costa mai mult de 10 RON si se pastreaza timp indelungat in frigider.

Tocati marunt ghimbirul, partea alba de la ceapa si usturoiul.



Intr-un wok incingeti uleiul vegetal. Adaugati 1 lingurita de piper Sichuan si lasati cateva secunde pentru a se aromatiza uleiul, pana ce boabele de piper incep sa sara si sa sfaraie.

Cu ajutorul unei spatule scoateti boabele de piper si aruncati-le.



Adaugati ghimbirul, partea alba de la ceapa si usturoiul si caliti-le cateva secunde.



adaugati pasta de ardei iute si rupeti in bucati mici ardeiul iute sa se aromatizeze totul, avand grija sa stati un pic mai departe de wok, mirosul este puternic iute! ☐



Turnati sosul de soia, otetul de vin si apa, dupa care adaugati cuburile de tofu. Amestecati usor, pentru a nu rupe cuburile de tofu.



Dati focul incet si acoperiti wok-ul cu un capac. Lasati sa fiarba incet pe foc timp de 3 minute, pentru ca tofu sa se patrunda usor si sa se aromatizeze.



Dizolvat amidonul in 2 linguri de apa rece si turnati peste . Lasati sa fiarba cateva secunde pana ce sosul se ingroasa si capata o culoare frumoasa si lucioasa.



Stingeti focul si picurati uleiul de susan. Presarati din abundenta ceapa verde tocata proaspat. Pe deasupra presarati cealalta lingurita de piper Sichuan zdrobit.



Serviti fierbinte.



Neaparat alaturi de un bol de orez



Enjoy! ☐

Creveti picanti chinezesti

written by Andreea



Doamnelor si domnilor, in programul de asta seara avem creveti picanti! ☐ Daca totusi nu sunteti fan ardei iute, atunci scadeti cantitatea de ardei, sau macar puneti numai putin, cat sa dea gust. Cand eram in Shanghai, serveam din cand in cand creveti la restaurant, atunci cand eram invitata la masa. In zilele obisnuite, eu nu comandam niciodata creveti, pentru ca mereu aveam impresia ca nu sunt proaspeti sau nu sunt bine facuti. Dar m-am inselat, pentru ca orasul Shanghai, fiind oras port, avea mai mereu fructe de mare proaspete.

Imi aduc aminte ca, intr-o iarna, am racit foarte tare, cred ca m-am tarat cu raceala dupa mine vreo 3 saptamani legate, pentru ca medicamentele chinezesti nu raspundeau racelii mele,

iar paracetamolul si aspirina aduse de mine din tara nu imi foloseau azi, asa maine, pana mi-am dat seama ca m-am pricopsit cu o sinuzita de toata frumusetea, care imi amortise total nasul si papilele gustative, astfel incat nu mai simteam nici gust, nici miros... Intr-una din zile, o prietena chinezoaica a venit in camera la mine cu o galetusa plina cu melci gatiti intr-un sos rosu si gros. M-a invitat sa mananc cu ea, nu inainte de a-mi sublinia ca sosul este extrem de iute si ca nu voi putea manca mai mult de 3-4 melci. Va jur ca abia la al 3-lea melc gustat am reusit sa simt oaresice gust de picant, dar poate imi juca feste mintea, sau poate privirea ingrozita a chinezoaicei mele ma facea sa ma gandesc cat de iute trebuie sa fie sosul acela. O cred pe cuvant ca era iute, insa eu una nu am simtit mai nimic, drept pentru care, am mancat vreo 10 melci in nestire :)).

Crevetii astia nu sunt nici pe departe asa picanti, ci pic iuti...:) dupa cum v-am zis, puteti regla singuri gradul de picanteala ☐

Ne trebuiesc:

- 10 creveti cruzi nedecorticati
- 2 ardei proaspeti iuti (optional)
- 5 catei de usturoi
- 1 bucata mica de ghimbir
- 3 fire ceapa verde
- 2 lingurite ulei vegetal
- 2 lingurite vin de orez (alcool de gatit)
- 2 lingurite sos de soia
- 2 lingurite sos de stridii
- 1 lingurita zahar
- 1 lingurita ulei de susan
- sare (daca mai este nevoie)
- coriandru proaspat (optional)



Puneti crevetii in apa rece si lasati-i timp de 5 minute. Spalati foarte bine crevetii proaspeti in cateva ape. Uscati-i pe un servet de bucatarie.

Tocai usturoiul, ghimbirul, **partea alba de la ceapa** si ardeiul iute (eu am tocat numai un ardei iute).



Asezati wok-ul pe foc si incingeti foarte bine uleiul vegetal,
pana ce fumega usor.



adaugati ghimbirul, usturoiul, partea alba de la ceapa si
ardeiul iute. Caliti totul pret de 30 de secunde, avand grija
sa nu se arda!



Imediat adaugati crevetii proaspeti si amestecati usor



Lasati crevetii sa se gateasca, pana ce capata o culoare
portocalie placuta.



Adaugati vinul de orez, sosul de soia, zaharul si sosul de
stridii. Lasati sa se patrunda toate si se formeaza putin sos.
La sfarsit, picurati uleiul de susan.



Transferati pe platoul de servit



garnisiti cu ardei iute si frunze de ceapa verde



Intr-un final, eu nu am mai folosit coriandru proaspat,
deoarece cumparasem un buchetel de coriandru cam batran si
avea gust cam amar.



Dar puteti servi crevetii si fara coriandru, alaturi de un bol de orez



Enjoy! ☐

Supa de taitei cu broccoli si ciuperci shiitake

written by Andreea



De ceva timp incoace, am cam dat in patima taiteilor. Da, taitei chinezesti de grau, de orez, de fasole mungo, de toate felurile! Si cand vorbesc despre taitei, nu ma refer numai la cei stir fry! Aduc in discutie aici si taiteii din supe de carne sau supe de legume, numai bune pe o vreme ca asta. Daca stau bine si ma gandesc, cred ca aici in tara am mancat mult mai multi taitei chinezesti decat am mancat in China, 2 ani cat am stat acolo. Atunci haide sa va povestesc care e explicatia: in primele luni, dupa ce am ajuns in Shanghai, am fost intr-o continua cautare dupa mancare, nu pentru ca mancarea nu se gasea acolo, ci pentru ca niciodata nu stiam ce sa mananc! Astfel ca, pentru o perioada am facut o cura cu taitei la cutie (fangbian mian-traducere mot a mot-*taitei convenabili*) pe care i-am mancat dimineata, la pranz si seara.

Despre taiteii la cutie am mai vorbit si in articolul acesta, si am povestit iubirea la inceput si ura la sfarsit, pe care am capatat-o pentru acei taitei.

Mai tarziu, cand am inceput sa caut mancare mai sanatoasa, am gasit prin supermarket-uri taitei proaspeti la pungi pe care insa nu i-am cumparat niciodata, intrucat la caminul unde stateam, gateam foarte rar. In plus, pungile acelea contineau cantitati cam cat pentru 7-8 portii, imposibil pentru mine de mancat atata! Mergand pe strazile Shanghai-ului, vedeam foarte multe restaurante mici si inghesuite pe marginea strazii, in care erau ingramadite cateva mese. Mesele erau intotdeauna ocupate cu chinezi care sorbacaiau de zor cantitati industriale de taitei in castroane cu supe ciudate si dubioase la culoare, fapt ce nu m-a determinat niciodata sa mananc un astfel de aratari. ☐

Iar ultima explicatie ar fi faptul ca in Shanghai, mancarea de baza este orezul, ci nu preparatele fainoase care se gasesc cu precadere in nordul Chinei: taitei, clatite, turtite, .

Insa una peste alta, cei mai buni taitei i-am mancat la restaurantele cu specific cantonez. Daca nu ati incercat niciodata aceste supe, va sfatuiesc sa o faceti! O sa va placa la nebunie!

Ne trebuiesc:

- 100 g taitei uscati
- 10 buchetele broccoli
- 5 ciuperci shiitake uscate
- 400 ml supa de legume sau pui
- 3 catei de usturoi
- 1 bucata mica ghimbir
- 2 fire ceapa verde
- 2 lingurite sos de soia
- 2 lingurite ulei vegetal
- 1 lingurita pasta de ardei iute (optional)
- 1 ardei iute
- 1 lingurita ulei de susan
- sare



mai intai spalati ciupercile shiitake sub jet de apa rece.

Puneti la fiert o craticioara cu 100 ml apa, aduceti apa la punctul de fierbere, si puneti ciupercile. Lasati ciupercile sa se rehidrateze pentru 30 de minute.



intre timp curatati ghimbirul si tocati-l marunt



curatati si usturoiul dupa care tocati-l. Pentru a da o aroma mai placuta mancarii, mai intai zdrobiti cu lama cutitului cateii de usturoi, dupa care tocati-i cu cutitul.



tocati numai partea alba de la ceapa, pastrati frunzele verzi pentru garnisit



tocati feliute ardeiul iute (daca mancati mai putin picant, atunci puneti doar o jumatate de ardei)



scoateti ciupercile rehidratate din apa si stoarceti-le bine.
NU aruncati apa!



Intr-o craticioara puneti apa de la ciuperci impreuna cu supa de legume sau de pui si aduceti la punctul de fierbere. Puneti taiteii in apa si fierbeti-i conform instructiunilor de pe ambalaj.



Tocati fasii ciupercile shiitake.



Puneti pe foc o oala mare cu apa si 1 lingurita de sare.
Aduceti apa la punctul de fierbere, puneti in apa buchetelele de broccoli si lasati-le sa fiarba 5 minute. Strecurati apa si treceti broccoli printr-un jet de apa rece.



Incingeti cele 2 lingurite de ulei vegetal in wok. Adaugati usturoiul, ghimbirul, ceapa si ardeiul iute. Lasati cateva secunde sa se caleasca pana ce capata toate un miros placut.



adaugati ciupercile shiitake si mai caliti pret de 1 minut



adaugati pasta de ardei iute, daca folositi, amestecati bine, dupa care sosul de soia, si sare daca mai este nevoie.



dupa care buchetelele de broccoli. Lasati sa se imbine toate, avand grija sa nu striviti verziturile □



luati bolurile pentru servit, umpleti bolurile 3 sferturi cu taitei



peste taitei puneti amestecul delicios din wok, avand grija sa puneti de toate □



dupa care turnati supa in care au fiert taiteii



picurati deasupra ulei de susan si garnisiti cu ceapa verde
tocata



serviti cu mare placere!



bucurati-va ochiul



exersati cu betisoarele tehnica apucatului de broccoli ☐



sorbiti cu pofta taiteii



dati gurii infometate felii de ardei iute



si treceti la al doilea bol de taitei



Enjoy! ☐

Pui cu pastai de mazare

written by Andreea



Desi sunt intr-o maaare febra a dulciurilor cu zmeura si a prajiturilor racoroase in aceste vremuri :), si inca suspin dupa ultimele doua dulcegarii cu minunatul fruct, vezi Tortul cu ciocolata alba si zmeura si Cheesecake cu zmeura , ma gandesc totusi ca prea mult dulce nu e asa bun si ca oricum trebuie neaparat sa va povestesc cateva lucruri si despre aceasta mancare chinezeasca. Se consuma oricand, oricata, si oricum. La cat de buna si consistenta este, nu aveti nevoie sa o acompaniati nici cu orez, nici cu taitei. Eu am gustat-o prima data de Anul Nou Chinezesc la o masa traditionala chinezeasca. Tot atunci am mancat pentru prima data si teci de mazare intregi, proaspete si foarte fragede.

Prin pietele noastre nu prea am gasit teci de mazare din acestea crude, asa ca mult timp am amanat sa pregatesc si eu mancarea asta chinezeasca. Am avut insa norocul sa merg o tura la cules de mazare la soacra mea si uite asa m-am lipit de niste teci crude, sanatoase si de toata frumusetea.



Reteta asta este foarte simpla, o puteti pregati si in varianta cu vita si cu porc. Insa eu in primul rand sunt fan pui, in plus, la masa chinezeasca de care vorbeam mai sus, tot cu pui a fost mancarea :).

Avem nevoie de:

1/2 piept de pui

100 g pastai mazare crude

1 ardei gras rosu

5 ciuperci negre shiitake uscate

2 catei usturoi

o bucata mica de ghimbir proaspat

3 lingurite ulei vegetal
2 lingurite sos de soia light
2 lingurite vin de orez
1 lingurita otet de vin
1 lingurita ulei de susan
sare



in primul rand punem la inmuiat ciupercile shiitake intr-un
castron cu apa fierbinte, acoperim castronul si le lasam sa se
hidrateze pentru 30 de minute.



intre timp curatam pastaile de mazare, rupand cele 2 capete
ale pastailor.



punem la fiert o oala cu apa si cand apa a clocotit, stingem
focul, scufundam pastaile de mazare pentru 3 minute. Scoatem
repede pastaile si le trecem printr-un jet de apa rece pentru
a le opri din fiert. Le scurgem de apa si le lasam deoparte.



Curatam ghimbirul si il taiem fasiute subtiri



taiem fasii ardeiul gras



la fel si pieptul de pui



zdrobim cu lama cutitului cateii de usturoi, pentru a-si
elibera aroma



dupa care ii tocam marunt



scoatem ciupercile din apa, le scurgem bine, indepartam

piciorusul lor si il aruncam, dupa care tocam fasii
ciupercile.



In wok incinem uleiul vegetal, adaugam ghimbirul si usturoiul,
lasam cateva secunde sa se imprastie un miros placut



adaugam fasiile de pui si amestecam rapid



dupa ce carnea de pui nu mai este roz, adaugam cu grija vinul
de orez (alcoolul)



cu grija inclinam wok-ul spre foc, lasand flacara sa se
aprinda si sa se arda alcoolul. Atentie la sprancene! ☐



adaugam tecile de mazare



ardeiul gras rosu



si ciupercile shiitake



calim totul aproximativ 2 minute, avand grija sa pastram
tecile de mazare verzi si crocante. Adaugam sare dupa gust,
sosul de soia si otetul de vin. La sfarsit de tot picuram si
uleiul de susan.



Inchidem aragazul si transferam in bolurile de servit



veti da peste o explozie de arome!



pastatile de mazare crocante si dulci



ciupercile aromate



pui fraged si ardei dulce



mai cere un bol! ☐



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 aceeași, 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 gustati 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! ☐

Creveti cu mazare și porumb

written by Andreea



Oricat de ciudat vi s-ar parea acest fel de mancare, eu va

spun din start ca este unul delicios! Si va mai spun ca, da , este mancare chinezeasca! Si tot aici vin si va spun ca este primul fel de mancare pe care l-am gustat intr-o gradinita de copii. Pe cand eram in China, obisnuiam sa predau engleza copilasilor chinezi. Unele gradinite includeau si masa de pranz a profesorilor straini. Mai amuzant era atunci cand stateam in rand cu ceilalti copilasi asteptand sa ajungem la "ghiseul" care servea mancare si ascultam copilasii care comentau intr-o chineza curata si dulce de copil inocent: " oare ce mananca profesorii astia straini?" -"am auzit ca mananca un fel de paine sarata"

"nu li se face rau de la atata paine?"-"de aia or fi asa inalti?"-"nuu, nu sunt asa inalti, mama mi-a zis ca sunt unii si mai inalti!"-"noi o sa crestem asa inalti?" :)) -"nu stiu, dar mananca asa ca nu se mai satura!" :))).

Uite asa ma distram eu copios inainte sa-mi iau masa de pranz! Si ce era si mai amuzant, era faptul ca atunci cand ajungeam la "ghiseul cu mancare", niciodata nu ne intelegeam cu bucatarii care ne serveau mancarea! Asta pentru ca marea majoritate, vorbeau un infernal dialect Shanghai si se holbau la noi cu ochii mai-mai sa le iasa din orbite, stand cu mainile spanzurate in aer si cu polonicul atarnand intr-un deget. Invariabil serveau felul asta de mancare de care va spun eu si chit ca vroiau sau nu, iti tranteau un polonic din amestecul asta in mijlocul unui bol de orez. :)). Tarziu dupa aceea, am inteles ca acest fel de mancare este unul dintre cele mai simple si cele mai hranitoare feluri de mancare ce s-ar putea gasi intr-o gradinita. ☐

Uite ca m-au napadit amintirile si uitasem sa va zic de mancare :))

avem nevoie de (cantitati pentru 2 persoane):



- 1 bol mazare congelata
- 1 bol porumb congelat sau din conserva
- 1/2 bol creveti mici (baby)
- 1 fir ceapa verde
- 2 catei usturoi
- 1 bucata mica ghimbir
- 1 praf sare
- 1 lingurita alcool de gatit (vin de orez)
- 2 lingurite ulei vegetal

1 lingurita ulei de susan
dezghetam la temperatura camerei mazarea si o asezam pe un
prosop absorbant de bucatarie sa se scurga bine. La fel
procedam si cu boabele de porumb.
eu am avut creveti congelati, i-am dezghetat si pe ei si i-am
pus pe prosop de bucatarie



tocam ceapa, usturoiul si ghimbirul. Intr-un wok sau intr-o
tigaie incingem uleiul vegetal, adaugam partea alba de la
ceapa, usturoiul si ghimbirul, calim cateva secunde



adaugam crevetii bine scursi de apa



si ii sotam pentru 2 minute, adaugam vinul de orez, lasam sa
se evapore alcoolul



dupa care adaugam mazarea



apoi porumbul, adaugam sarea



amestecam totul si mai lasam pe foc 1 minut, picuram deasupra
uleiul de susan si inchidem focul



transferam pe platou



si servim imediat



este un fel de mancare usor, dar satios



poate fi servit alaturi de un bol de orez



sau ca fel principal alaturi de alte legume



o sa va placa! ☐



Enjoy!