

Omleta chinezeasca cu ceapa verde

written by Andreea



Este de fapt o omleta obisnuita cu ceapa verde. Insa va spun sincer ca si acum imi aduc aminte cand am mancat prima data in China acest preparat din oua. Mi s-a parut o omleta cu un gust aparte, cu iz chinezesc si aroma speciala. De ce? Poate pentru ca am gustat-o acolo si nu aici. Va asigur ca o sa va placa la fel de mult ca si Omleta chinezeasca cu rosii, pe care am postat-o demuuult ☒



Ne trebuiesc urmatoarele:

2 oua

1 legatura ceapa verde

1 lingurite ulei vegetal

cateva picaturi ulei susan

1 praf sare

1 praf piper negru

(sos de soia, pasta de ardei iute-pentru servit)

tocam ceapa verde



intr-un castron batem cele 2 oua impreuna cu sarea, piperul si

uleiul de susan



incingem uleiul vegetal intr-o tigaie



adugam ceapa verde, nu o lasam sa se caleasca, se va arde!



imediat dupa aceea turnam ouale batute



lasam compositia sa se inchege si sa se prajeasca usor



intoarcem omleta si pe cealalta parte



inchidem aragazul si lasam omleta cateva secunde, o rulam apoi
ca pe o clatita



taiem clatita astfel formata in rondele



servim



alaturi de sos de soia



sau pasta de ardei iute



sau sos dulce acrisor



este adorabil de buna! ☐



Va sfatuiesc sa preparat omleta in acest mod. Vetii simti aroma Chinei!



Enjoy!

Pui cu ciuperci shiitake proaspete

written by Andreea



Bine v-am gasit! Eu sunt Andreea, eterna indragostita de China, cultura chineza, limba chineza si nu in ultimul rand de mancarea chinezeasca. Despre cum am ajuns eu sa iubesc China si tot ce tine de aceasta tara, am sa va spun intr-o zi mai pe larg. Insa azi am sa va fac o mica destainuire: va spun ca blogul meu de fapt isi are radacinile intr-o bucatarie chinezeasca :). Prin anii mei de studentie, pe cand eram studenta bursiera in China, mancam destul de des mancare chinezeasca la restaurantele de prin jurul campusului in care invatam. nu e un secret faptul ca toti bucatarii chinezi folosesc glutamatul de sodiu, MSG sau E621 cum i se mai spune. La vremea aceea, oricat incercam eu sa conving chelnerii care imi luau comanda sa spuna bucatarului sa nu mai puna acest tip de E in mancarea pe care eu o comandam, nu reuseam. Am inceput chiar sa le spun ca sunt alergica la glutamat si ca in niciun caz sa nu adauge in mancare "praful ala minune"! Niciun rezultat!

Atunci am decis ca trebuie sa fac ceva: sa merg in bucataria

restaurantului si sa stau alaturi de bucatarul care imi pregatea mancarea ca sa fiu sigura ca nu-mi pune glutamat in mancare! ☐

Asa am ajuns eu sa vad bucatarii care dadeau foc tigailor imense, cum tocai carnea si legumele, cat de repede se miscau si cu cata arta manuiiau satarul si betisoarele! O adevarata incantare! Mai tarziu, cad m-am intors i tara, am inceput sa-mi gatesc singura mancarea chinezeasca dupa cum invatasem de la bucatarii chinezi.

Mai tarziu, a luat nastere micul meu blog de mancare chinezeasca in care impartasesc si altora din experientele mele culinare in China, arome exotice si mici secrete din bucataria chinezeasca.

Astazi m-am dus in vizita la Brandusa, un om cu suflet minunat, cu pofta de viata si muuuulta experienta culinara. Si pentur ca situ ca si ea este fan bucatarie chinezeasca, am venit in dar cu un fel de mancare chinezesc, pe cat de simplu, pe atat de delicios: Pui cu ciuperci shiitake. Reteta o gasiti si pe blogul Brandusei.

☒ Ne trebuiesc urmatoarele:

- 1 piept de pui
 - 1 ardei gras rosu
 - 6 ciuperci shiitake proaspete
 - 1 fir ceapa verde
 - 2 catei usturoi
 - 3 linguri ulei vegetal
 - 3 linguri sos de soia
- 1 lingurita vin de orez (alcool de gatit)
 - 1 lingurita zahar
 - 1/3 lingurita sare
 - 2 lingurite amidon



Pieptul de pui se taie fasii subtiri, se aseaza intr-un castron.



Peste el se pune 1 lingura sos de soia, vinul de orez, 1 lingurita amidon si 1 praf de sare. Se lasa la marinat pentru 20 de minute.



Intre timp tocam legumele: ardeiul gras rosu se taie fasii subtiri, ciupercile shiitake se taie fasii, ceapa se toaca rondele, usturoiul se toaca marunt.



(Daca nu aveti ciuperci shiitake proaspete, puteti folosi fara probleme ciuperci shiitake uscate si rehidratate in prealabil pentru o jumatate de ora in apa calda).



Intr-o tigaie incingem 2 linguri ulei vegetal si prajim fasiile de piept de pui pana se rumenesc usor si capata o culoare aurie placuta. 

Le mai calim impreuna in jur de 1 minut, dupa care adaugam fasiile de pui prajite.



Amestecam bine si peste toate turnam sosul de soia. Dizolvam amidonul in 2 linguri de apa rece si il turnam si pe el in wok. Amestecam cateva secunde incet pana ce sosul se ingroasa.



Luam tigaia de pe foc si transferam pe platoul de servit.

Garnisim cu ceapa verde. Pofta buna!

✖ Cu drag,
Andreea ☐

Coltunasi chinezești ☐☐

written by Andreea



☐☐☐☐☐ La multi ani pentru Anul Nou Chinezesc!

Desi noi abia am terminat cu Sarbatorile, chinezii tocmai le incep! Si vor tine cam o luna de zile! Anul acesta chinezii sarbatoresc Anul Dragonului, un an de la care chinezii au multe sperante, avand in vedere ca dragonul in mitologia chineza este un personaj foarte respectat si iubit. Insa se spune despre acest an al Dragonului ca va fi un an tumultuos, plin de provocari si evenimente neprevazute, precum o barca pe valuri. Despre Anul Nou chinezesc noi am mai vorbit in postarea Sarbatoarea Primaverii , si am mai povestit cate ceva legat de ea si atunci cand am postat Galusele cu pasta de susan negru.



Am povestit cateva si despre coltunasii chinezești, un fel de mancare traditional, care se prepara in special in aceasta perioada a anului. Mai precis, am putea spune ca acesti coltunasi sunt pentru chinezi cum pentru noi sunt sarmalele.



La ei nu exista sarbatoare fara coltunasi. 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. Lingourile respective aratau cam asa:



(poza nu este a mea, am gasit-o aici)

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. Reteta pe care am pregatit-o eu este cea mai raspandita in China si va spun ca este si preferata mea. Coltunasii cu aceasta umplutura sunt deosebiti si minunati!

Ne trebuiesc:

250 g faina alba de grau

150 g apa calda

1 praf sare

300 g carne porc semigrasa, tocata

3 foi varza chinezeasca

1 legatura ceapa verde

1 bucata ghimbir

2 lingurite amidon

1 varf lingurita piper

1 varf lingurita sare

2 lingurite sos de soia

1 lingurita vin de orez

1 lingurita ulei de susan



Intr-un castron punem carnea de porc, oparim intr-o oala cu apa clocotita foile de varza, le scurgem bine, dupa care le tocam marunt, intocmai ca la **Placintele cu carne** (le mai

stiti, da? ☒). Adaugam ceapa verde tocata marunt, sosul de soia, vinul de orez, sarea, piperul si amidonul.



Amestecam totul foarte bine cu mana. Trebuie sa obtinem o pasta compacta care sa nu se lipeasca de maini si sa nu fie prea moale, de aceea si adaugam amidonul. El va absorbi tot lichidul din umplutura. Daca umplutura este prea lichida, coltunasii se vor sparge la fiert si vor deveni prea moi.

Lasam umplutura deoparte si ne apucam de aluat



amestecam faina cu sarea, in mijlocul fainii facem o gropita in care turnam apa calduta.



Amestecam totul cu mana pana obtinem un aluat care nu se mai lipeste de maini. Formam o biluta de aluat pe care o lasam pe masa de lucru pentru 15 minute.



din biluta de aluat formam un sul de aluat lung de 15 cm



din sulul de aluat rupem bucati de aluat de marimea unei nuci



din fiecare bucata de aluat facem cate o biluta



turtim fiecare biluta cu podul palmei



cu ajutorul facaletului intindem fiecare bucata de aluat



in centrul fiecărei bucati punem cam o lingurita din umplutura formata



unim partea dinspre noi cu partea opusa a aluatului si inchidem aluatul, avand grija sa strangem bine ca sa sigilam partea de sus a coltunasului



nu stiu daca am reusit sa va explic prea bine, dar avem poze explicative ☐ Lovely husband ne arata el cu manutzele lui! ♥



pozitionam partea dreapta a coltunasului in incheietura dintre degetul mare si cel aratator si strangem aluatul bine



repetam operatiunea si pentru partea stanga a coltunasului



apoi cu amandoua mainile strangem ambele capete ale coltunasului pentru a fi siguri ca aluatul este bine lipit si umplutura nu iese afara din coltunas. La sfarsit indoim usor capetele coltunasului pentru a-i da forma specifica



repetam miscarile cu restul de aluat pana facem o armata de coltunasi ☐



desi ii fac de ani de zile, eu una nu am reusit sa le dau niciodata o forma foarte frumoasa, intotdeauna i-am facut parca un pic cam “grasuti”, dar sunt sigura ca voi va veti descurca de minune si ii veti face foarte frumosi ☐



oricum, atunci cand vor fierbe coltunasii isi vor modifica usor forma



o alt fel de impachetare a coltunasilor ar mai fi acesta, dar este considerat a fi “neconventional”, intrucat forma nu mai este cea traditionala ☐



punem o oala cu apa la fiert, cand apa a dat in clocot



punem in apa cate 6-7 coltunasi, dar nu mai mult de 10, altfel riscam sa ni se lipeasca coltunasii intre ei. Imediat ce dam drumul coltunasilor in apa, e posibil ca acestia sa se lipeasca de fundul oalei, trecem prin oala o lingura de lemn ajutand coltunasii sa se dezlipeasca de fundul oalei.



dupa cateva minute, coltunasii se vor ridica la suprafata



in acest moment nu scoatem coltunasii din oala, ci turnam un polonic de apa rece peste ei. Cand apa va fierbe din nou, vom turna din nou un polonic de apa rece. Aceasta operatiune o vom face in total de 3 ori. In acest fel umplutura coltunasilor va fi fiarta, iar aluatul coltunasilor nu va fi lipicios. In traditia chineza, acest lucru se numeste "revenirea norocului"



scoatem coltunasii din oala si ii asezam intr-un castron pentru a fi serviti imediat.



Se servesc alaturi de amestec de sos de soia, otet de vin, ulei de susan si usturoi tocat sau sos de ardei iute.

Traditional, in China in timpurile stravechi se serveau 3 boluri cu coltunasi.



Primul bol era oferit stramosilor in semn de respect si de aducere aminte pentru acestia.



Al doilea bol de coltunasi era oferit divinitatilor protectoare ale casei, spre exemplu Zeul Bucatariei sau Geniul Casei.



Al treilea bol este mancat de catre membri casei. Toti cei serviti cu coltunasi trebuie sa manance toti coltunasii oferiti.



In general se ofera un numar par de coltunasi, asa cum cere

traditia.



La sfarsitul mesei, pe platoul de servit trebuie sa mai ramana cativa coltunasi.



In felul acesta se spune despre gazda ca nu este zgarcita si ca toti cei de la masa vor avea parte de bani in anul ce va veni.



□□□□□La multi ani pentru Anul Dragonului!



Iar povestea continua cu alte mancaruri servite de catre chinezi in aceasta perioada a anului.:)

Telina, caju, morcovi stir fry

written by Andreea



Pentru cei care tin post, iata o reteta chinezeasca tare simpla, deloc grea si delicioasa. Prima data cand am mancat acest tip de mancare in China, mi s-a parut ceva tare ciudat.

Prima impresie a fost ca trebuie sa aiba un gust dulce si greu. M-am inselat, caci mi-a placut tare mult si de atunci am mai mancat aceasta mancare in alte cateva restaurante. Am intalnit si alte variante ale acestui deliciu: cu porumb dulce

in loc de morcov, sau cu telina, morcov si ardei iute. Eu azi am optat pentru prima varianta pe care am mancat-o. Adica aceasta:



3 tije de telina verde
1 morcov mare
100 g caju crud
2 lingurite ulei vegetal
2 catei usturoi
3 fire ceapa verde (numai partea alba)
1 praf sare
1 lingurita ulei de susan

In primul rand intr-o tigaie incingem o lingurita de ulei vegetal si adaugam caju crud



il prajim usor amestecand repede cu spatula sa nu se arda (operatiunea dureaza cam 5 minute), dupa care il punem deoparte



taiem tijele de telina verde: positionam cate o tija cu deschizatura in jos, apoi taiem usor oblic cu cutitul feliutele, vom obtine feliuta in forma de V



morcovul il taiem in 2 pe lungime, dupa care fiecare jumătate in feliute subtiri



partea alba de la ceapa o taiem rondel, usturoiul il zdrobim cu lama cutitului dupa care il tocam bucatele



intr-o tigaie incingem cealalta lingurita de ulei vegetal,
adaugam usturoiul si partea alba de la ceapa, calim cateva
secunde pana se elibereaza aroma placuta



adaugam morcovul si mai amestecam pret de 1 minut



adaugam si feliutele de telina, mai calim cateva secunde



urmeaza caju prajit



amestecam totul bine (nu lasam foarte mult pe foc! vom dori
niste legume usor prajite, dar crocante), potrivim de sare,
picuram uleiul de susan, amestecam din nou si stingem focul.



servim imediat



la inceputul mesei



in loc de aperitiv



sau ca garnitura alaturi de mancaruri cu carne



sau orez



legume crocante, gust delicios



Enjoy!



Painica cu ceapa verde □□□□□□

written by Andreea



Privind noi toti la painica asta cu ceapa verde, ne ducem cu gandul la **Turtitele chinezești cu ceapa** pe care le-am postat acum ceva timp. Nu stiu care dintre ele este mai renumita in Shanghai: painica sau turtita cu ceapa verde. Ambele sunt delicioase! Numai ca textura lor difera. Azi va povestesc despre cum o painica poate sa creasca la fel de frumos si in tigaie, fara a o coace in cuptor. Daca turtita cu ceapa este crocanta si usor elastica in interior, painica cu ceapa ne minuneaza cu gustul ei , este crocanta la exterior, moale si

pufoasa la interior, desfacandu-se in fasii multe si bune impanate cu ceapa. Dar, sa nu va mai fac prea multa pofta. Haida la treaba! Avem nevoie de:



200 g faina grau
100 ml apa
1 ou
1 lingurita sare
2 lingurite zahar
1/2 lingurita drojdie uscata
1 legatura ceapa verde
2 lingurite ulei de susan
2 lingurite seminte de susan

Intr-un castron amestecam faina cu 1/2 lingurita sare, numai o lingurita de zahar si drojdia. Facem o gropita in mijlocul amestecului de faina.



separat intr-un castronel batem oul, il amestecam cu apa si turnam in gropita de faina formata



Amestecam totul pana obtinem un aluat lipicios. Il lasam la dospit pentru o ora. Dupa o ora il pregatim pentru lucru. Il rasturnam pe masa de lucru infainata si il framantam 5 minute



obtinem o biluta de aluat nelipicioasa si usor elastica. O vom lasa sa se odihneasca pe masa de lucru pentru 15 minute, acoperita cu un prosop



intre timp taiem marunt ceapa verde



peste lingurita de zahar ramasa punem 2 lingurite de apa fierbinte si amestecam pana se dizolva tot zaharul, lasam amestecul deoparte (il vom folosi mai tarziu pe post de lipici

□)



intindem biluta de aluat intr-un dreptunghi cu lungimea de 40 de cm, iar latimea de 20 de cm. Intindeti aluatul cu sucitorul fara grija, aluatul este elastic si nu se rupe. La mine dreptunghiul nu prea a iesit drept, dar a fost ok pana la urma

□



ungem suprafata dreptunghiului cu ulei de susan si presaram restul de sare



presaram toata ceapa uniform peste suprafata aluatului



incepem si rulam aluatul pe lungime, avand grija sa il rulam strans



obtinem un sul de aluat lung



rulam sulul de aluat dandu-i o forma de melc



obtinem un melc gigant ☐



presam usor cu palmele melcul nostru



dupa care trecem sucitorul incet si cu grija peste el, avand grija sa nu iasa ceapa afara din aluat. In timpul rularii cu sucitorul (daca atunci cand am format melcul nu am strans aluatul bine), e posibil sa iasa din aluat mici bule de aer. In acest caz, intepam aluatul in laturi cu o scobitoare pentru a permite aerului sa iasa afara. In final vom obtine un disc de aluat cu diametrul de 16 cm.



ungem partea de sus a discului de aluat cu solutia de zahar si apa (pentru ca semintele de susan sa se lipeasca de aluat)



luam o tigaie cu fundul mai gros, picuram in ea 2 lingurite de ulei vegetal, punem discul de aluat in tigaie cu fata presarata cu susan in jos



ungem si cealalta fata cu solutia de zahar, presaram din nou susan



punem tigaia pe focul FOARTE mic, dupa care acoperim tigaia cu un capac. Suprafata de jos a discului de aluat se va praji usor, iar datorita capacului vom obtine vapori ce vor ajuta aluatul sa creasca.



Nu plecati de langa tigaie! Dupa cateva minute vom observa cum va incepe painica sa creasca. Nu e nevoie sa adaugam mai mult ulei, in cel mai bun caz, putem picura 1 lingurita de apa pe marginile tigaii pentru a aduce si mai multi vapori. Insa nu uitati sa dati focul foarte incet. Painica se arde foarte repede. Painica se prajeste cam in 5-7 minute pe fiecare parte.



cu ajutorul unei spatule intoarcem painica pe partea cealalta, punem din nou capacul



daca e nevoie intoarcem din nou painica, dar fiti fara grija, aluatul dinauntru nu este crud!



painica nu va creste mai mult de atat



o lasam cateva minute sa se raceasca, dupa care o putem servi



aici intoarsa pe cealalta parte ☐



nu va temeti daca este crapata in unele locuri, sau nu este uniforma, asta este farmecu ei! ☐



iar dupa ce o taiati....



o minune!



mirosul de ceapa verde se va imprastia atat de repede!



incat nici nu veti sti ca ati mancat prima felie!



iar a doua felie va fi doar de obisnuinta! ☐



abia la a treia felie veti fi constienti ca inca n-ati dat
nimanui sa guste din ea ☐



a patra felie ar fi ca sa fiti siguri ca v-ati saturat...:)



a cincea stati asa, cate felii are painica asta? :)))



Nu va spun! Dar daca vreti sa stiti sigur cate felii are
painica asta, eu va sugerez sa va duceti acum in bucatarie si
sa o faceti pentru ca eu nu am de gand sa va spun!



Enjoy!

Vita picanta cu taitei chinezesti

written by Andreea



Despre aceasta chinezarie minunata nu va pot spune decat ca se prepara extrem de repede. Eu una nu ma dau in vant dupa carnea de vita, insa acest fel de mancare a reusit sa ma cucereasca pe deplin. Carnea de vita capata o aroma deosebita atunci cand ii dam o tenta de iute foarte iute! Aici tine de voi cat de mult iubiti iuteala ☐

Avem nevoie de:



- 200 g muschi vita
- 1 ardei gras rosu
- 2 lingurite pasta de ardei iute cu boabe soia
- 3 lingurite ulei vegetal
- 2 catei usturoi
- 2 lingurite sos soia
- 2 lingurite amidon
- 1 lingurita vin de orez
- 1 lingurita zahar
- 1 praf sare (daca mancati mai sarat)

Pasta de ardei iute cu boabe de soia fermentate este asta, se gaseste la magazinele chinezești si este depozitata in borcane. Sunt diferite general, aceasta pasta contine pasta de ardei iute, bucati de ardei iute, boabe de soia fermentate, sos de soia, ulei vegetal, arome. Cautati un tip de pasta care sa aiba neaparat boabe de soia, mancarea va capata un gust specific. Daca totusi nu gasiti acest tip de pasta de ardei iute si boabe de soia, puteti pune pasta de ardei iute simpla

sau 2 ardei iuti tocati marunt.



Taiem carnea de vita in fasiute subtiri



o punem intr-un bol incapator, iar peste ea punem 1 lingurita amidon, 1 praf de sare, 1 lingurita ulei , vinul de orez si sosul de soia



usturoiul il zdrobim cu lama cutitului dupa care il tocam marunt si il adaugam peste carne, amestecam totul bine si lasam la marinat 15 minute



incingem cele 2 lingurite de ulei ramase si adaugam ardeiul gras taiat fasii, calim cateva secunde



adaugam carnea marinata



calim pana ce carnea nu mai este roz, adaugam pasta de ardei iute cu boabe de soia



adaugam si zaharul



amestecam totul ca sa se imbine toate aromele; desfacem amidonul in 3 linguri de apa si il adaugam in wok



mai lasam aproximativ 1 minut pana se ingroasa sosul



servim imediat alaturi de taitei chinezesti



de baut alegeti voi ce sa beti ☐



pentru o astfel de picanterie va recomand ceai verde cu
iasomie (traditional)



insa modern, berea merge la fel de bine! ☐



insa nu v-as sfatui sa serviti vita asta picanta cu alcool mai
tare ☐



Ah, si sa nu uit, asa ca sa arate mai exotic, presarati
cateva seminte de susan negru...



cu sau fara seminte de susan, este delicioasa!



sper sa va plăca!



Enjoy!