

Taitei de ou cu carne si legume

written by Andreea



Dupa atatea dulciuri si torturi e cazul sa mai servim o mica delicatessa chinezeasca. Si am sa si inaugurez noul meu wok primit de la sora mea cu ocazia aniversarii celor 3 ani de casatorie (multumesc inca o data sis!). Taiteii astia despre care vorbesc azi sunt bineveniti in orice imprejurare, nu sunt picanti, nici sarati, reprezinta mancarea ideala. In Shanghai, orasul in care am stat eu, se consuma de obicei mai mult orezul decat taiteii, asa ca multe dintre mancaruri le-am servit pe baza de orez. Taiteii ii vedeam foarte mult la vanzatorii ambulanti si la restaurantele minuscule de pe marginea trotuarelor, ceea ce nu-mi inspira prea multa incredere. Insa cum eram studenta si fara prea multi bani, uitam de igiena si de propria sanatate si imi potoleam uneori foamea cu astfel de taitei. Acesti taitei sunt din faina de grau dur si au in compozitia lor ou. Au fost singurii pe care i-am consumat de la vanzatorii ambulanti, mai precis de la o femeie care ii pregatea pe loc pe o plita improvizata. De la ea am aflat astfel si reteta:



- 4 pulpe de pui fara piele dezosate
- 200 g taitei cu ou
- 1 morcov
- 1 ardei gras rosu
- 1 tija de telina
- 1 fir de praz
- 2 catei de usturoi
- 3 lingurite ulei vegetal

1/2 lingurita de sos de soia dark
4 lingurite de sos de soia light
1 lingurita de vin de orez (alcool)
1 lingurita amidon
1 praf de sare

pulpitele de pui se taie bucati mici, se pun intr-un castron si se adauga peste ele un pic de sare, jumatatea de lingurita de sos de soia dark, 1 lingurita de sos de soia light, vinul de orez, amidonul, se amesteca bine si se da la frigider 20 de minute. Taiteii ii punem in apa clocotita cu sare, ii lasam 4 minute apoi ii trecem printr-un jet de apa rece si ii lasam sa se scurga.



Intre timp pregatim legumele: usturoiul il tocam marunt



prazul il taiem fasiute



morcovii , ardeiul si tija de telina in feliute taiate oblic



incingem o lingurita de ulei in wok



adaugam carnea de pui si o prajim



o scoatem din wok si o punem deoparte pe o farfurie, reasezam tigaia pe foc cu restul de ulei si adaugam usturoiul



apoi partea alba de la praz



telina si morcovii



amestecam totul pret de cateva secunde apoi adaugam si ardeii



punem apoi si carnea de pui prajita



mai lasam pe foc pana se imbina totul, apoi adaugam taitetii de ou, un praf de sare si cele 3 lingurite de sos de soia light ramase



amestecam totul si adaugam si partea verde de la praz



servim in boluri individuale



si daca nu este de ajuns, mai servim un bol ☐



acesti taitei sunt satiosi si tare gustosi!



enjoy!

Furnici în copac ☐☐☐☐

written by Andreea



Probabil ca multi dintre voi ati mancat acest fel de mancare renumit in China. Pe langa faptul ca este delicioasa la gust, arata si tare bine, iar combinatia de carne tocata si paste duce sigur cu gandul la o mancare italieneasca. Aceasta este o mancare pur chinezeasca si are o denumire un pic ambigua, dar nu are nimic de a face cu furnicile. In China, multe dintre mancaruri au o istorie la baza, si exista in arta culinara chineza de sute de ani. Multe preparate au nume de personaje importante din istoria Chinei, au combinatii de nume de animale sau pur si simplu au o denumire dupa modul cum arata. Asa este acest tip de mancare: micile bucatele de carne tocata seamana cu niste furnici care se catara pe crengile unui copac, iar crengile sunt reprezentate prin taiteii de orez. De aici vine denumirea acestui preparat ce face parte din bucataria Sichuan. Si daca vine din aceasta bucatarie, atunci

siiigur avem nevoie de ardei iute.

Ne trebuiesc urmatoarele ingrediente:



300 g carne tocata de porc

200 g taitei

5 ciuperci urechi de lemn uscate (mu'er)

2 fire de ceapa verde

1 bucata de ghimbir

2 catei de usturoi

1/2 lingurita sare

1/2 lingurita piper

2 ardei iuti

piper Sichuan

1 lingurita amidon

2 lingurite sos de soia light

1 lingurita de sos de soia dark

1 lingurita vin de orez

1 lingurita ulei de ardei iute (daca nu aveti, suplimentati cu inca o teaca de ardei iute)

2 lingurite ulei de susan

Se prepara in felul urmator:

ciupercile urechi de lemn uscate se pun la inmuiat intr-un castron cu apa



asa arata cand sunt uscate



carnea tocata se pune intr-un castron si peste ea se adauga sarea , 1 lingurita de sos de soia, otetul de orez, 1 lingurita de ulei de susan si amidonul; se amesteca bine si se lasa la frigider 20 de minute.



taiteii se scufunda intr-o oala cu apa clocotita si se lasa 5 minute, apoi se trec prin apa rece si se scurg.



ardeiul iute se toaca marunt



ghimbirul, usturoiul si ceapa se toaca marunt, de la ceapa se separa partea alba de cea verde



in wok se incinge 1/2 lingurita de ardei iute si cealalta lingurita de ulei de susan



uleiul de ardei iute, pe langa faptul ca este foarte aromat si bineinteles iute, are o culoare rosiatica tare placuta care va da un aspect frumos mancarurilor.



(daca nu aveti ulei de ardei iute, il puteti prepara singuri acasa, incingeti 200 ml de ulei de susan, dati focul foarte mic si puneti in ulei cati ardei iuti uscati va lasa inima, se pot pune si 20 de bucati, lasati sa fiarba asa la foc mic 10 minute, timp in care uleiul va capata o culoare rosiatica si un miros de ardei)

peste uleiul incins se adauga ardeii iuti tocati marunt



apoi se adauga partea alba de la ceapa, ghimbirul si usturoiul+piperul Sichuan.



marea majoritate a retetelor din bucataria Sichuan cer acest gen de piper, de aceea se numeste si piper Sichuan, eu l-am gasit la magazinele chinezesti de la noi din tara.



se calesc toate pret de cateva secunde dupa care se adauga carnea tocata pregatita anterior, se caleste pana incepe sa formeze un sosulet

taiem ciupercile urechi de lemn o sa vi se para ca arata un pic cam ciudat, dar sunt foarte gustoase



se adauga la amestecul de carne



se adauga taiteii de orez scursi de apa, iar peste ei sosul de soia light si restul de ulei de ardei iute



se amesteca totul bine astfel incat bucatelele de carne sa fie

imbinate cu taiteii, se transfera pe un platou



se presara peste tot piper proaspat macinat



apoi partea verde de la ceapa



si cam asta este.



se serveste ca atare dar cu mare grija caci totusi este iute



Cum sa gatim mancarea chinezeasca perfecta

written by Andreea



De multe ori mi s-a intamplat sa caut pe net diferite lucruri si sa dau peste retete chinezesti. Aproape fiecare blog culinar contine cel putin cate o reteta chinezeasca. Asta pentru ca mancarea chinezeasca place oricui si pentru faptul ca se face foarte repede. Insa, oricat de mult ne-am dori ca mancarea noastra chinezeasca sa fie la fel ca aspect si gust ca cea servita la restaurant, nu ne va reusi decat daca urmam niste reguli de baza. Dupa ce am citit pe net unele retete si

am vazut modul de preparare al acelor mancaruri chinezești, am ajuns la concluzia ca multa lume are impresia ca mancarea chinezeasca se face “cu ce ai prin frigider si prin camara”. Eu nu pretind a fi maestru in mancaruri chinezești si nici nu aspir sa devin asa ceva, inasa unele mancaruri pe care le-am vazut pe net nu ai nici in clin nici in maneca cu ceea ce ar trebui sa fie la origine.

Prin urmare, rog pe toti cei care citesc aceste randuri si vor gandi “ca dau lectii “, sa nu se supere pe mine. Sunt sigura ca multi stiu cum se prepara mancarea chinezeasca si ce condimente trebuiesc pentru a o prepara, dar eu totusi doresc sa subliniez cateva lucruri de baza. Chiar daca suna urat, am sa incep cu o lista intreaga plina de NU, pentru a fi clar inteleasa.

In primul rand, in momentul in care ne alegem ce fel de mancare chinezeasca dorim sa facem, cautam reteta. Cel mai bine e sa o cautam in mai multe locuri caci cu siguranta vom gasi mai multe variante ale unei retete, dar 2 retete sigur vor fi cel putin apropiate, in plus, mancarea noastra poate avea mai multe denumiri. Odata hotarata reteta, vom cauta sa gasim TOATE ingredientele specificate in reteta si vom respecta **intocmai** gramajele ingredientelor.



E bine sa incepem cu o reteta mai usoara care are mai putine ingrediente si condimente accesibile. Dupa ce suntem multumiti de rezultat, continuam cu retetele mai complicate. Condimentele se pot gasi in market-urile chinezești si uneori avem surpriza sa le gasim si in supermarket-urile obisnuite de unde ne facem cumparaturile. Eu una, mult timp nu am gasit spre exemplu sos hoisin, prin urmare, am evitat sa gatesc toate retele care contin acest sos, inlocuirea unui sos cu altul duce la un total alt gust al mancarii! Si dupa cum spuneam, iata lista cu NU:



1. NU inlocuiti ingredientele sau condimentele din retete! daca nu avem una dintre ele, mai bine nu mai facem mancarea respectiva. Am vazut de multe ori prin retete ca se inlocuieste spre exemplu sosul de soia cu sosul de rosii. Exista mancaruri chinezești care cer si ele sos de rosii, insa mare lor majoritate cer sosul de soia. Sosul de soia da gust si culoare mancarii chinezești intocmai cum face bulionul nostru, insa gustul final nu este niciodata acelasi. De asemenea, daca nu avem un condiment chinezesc in nici un caz nu inlocuim cu combinatia de gen vegeta sau delikat. De asemenea e bine sa nu cadem in capcana sosurilor: rafturile supermarketurilor sunt intesate de diferite tipuri de sosuri, e bine sa le alegem numai pe cele pe care le cunoastem si sa nu apelam la sosurile deja combinate sau sosuri din alte tari precum cele de tipul teriaki, Worchester, tabasco, diferite tipuri de mustaruri etc...

2. NU adaugati condimente care nu sunt specificate in retete! Evitati sa puneti condimente cunoscute la noi precum cimbrul, dafinul, patrunjelul sau leusteanul. Prin adaugarea lor, veti obtine o tocanita veritabila romaneasca! Ganditi-va ca daca un chinez ar gati la nimereala sarmalele romanesti si ar inlocui cateva ingrediente, ce gust ar putea avea acestea daca in loc de ceapa ar pune ghimbir si usturoi, sau in loc de bulion ar pune sos de soia.



3. NU inlocuiti amidonul cu faina! Multi au o reticenta fata de amidonul de porumb sau de cartof, stiu ca nu e mai sanatos decat faina, insa daca reteta o cere, stie ea de ce :). Si noi toti stim ca amidonul are rolul de a ingrosa sosurile, sau adaugat la carnuri are rol de "a inchide" sucul in interiorul bucatii de carne pentru a evita uscarea acesteia in timpul gatirii.

4. NU gatiti mancarea chinezeasca mai mult decat specifica reteta! Am putea avea tendinta sa credem ca daca nu lasam mancarea pe foc mai mult, carnea va fi cruda sau legumele

nefierte. Tocmai de aceea sistemul pe care se bazeaza mancarea chinezeasca se numeste "stir-fry", cunoscut sub numele de calit, sau calit la foc iute. La fel de renumit in China este si prajitul, fiertul sau fiertul in aburi. Dimpotriva, carnea si legumele sunt gatite atat cat trebuie si in nici un caz carnea nu va fi cruda! Aici trebuie sa subliniez faptul ca toata natia chineza are oroare fata de carnurile crude sau gatite prea putin si cu atat mai mult sa vada bucati mari de carne pe masa. De multe ori cand am insotit delegatii de chinezi, au fost invitati de catre companiile pentru care lucram, la restaurante tipic romanesti. Toti au spus ca mancarea romaneasca este prea grea si ca legumele si carnea sunt prea fierte sau prea prajite. Dar bineinteles ca aici tine de modul fiecaruia de a percepe arta culinara a fiecarei tari, lucru pe care ei se pare nu l-au inteles. Oricata mancare romaneasca ar fi mancat, tot nu s-ar fi saturat caci orezul lor fiert nu poate fi inlocuit cu nimic. Am avut surpriza sa vad ca unii dintre ei isi adusesera de acasa taitei uscati pe care ii preparau cu apa fiarta, astfel mi-am dat seama ca niciodata ei nu vor putea sta departe de mancarea cu care s-au obisnuit.



5. NU adaugati la mancarurile chinezești produse lactate decat daca cere reteta! NU caliti legumele in unt, nu adaugati lapte la sosuri si cu cea mai mare seriozitate va spun sa nu faceti greseala de a inlocui branza tofu cu branza noastra romaneasca! Nu mi-ar fi trecut prin cap sa va atrag atentia asupra acestui lucru daca nu as fi vazut intr-o reteta pe care cineva care pusese in loc de tofu un soi de feta si pretindea ca e mancare chinezeasca. Si daca tot suntem aici, tin sa va spun ca toti chinezii au o mare reticenta fata de tot ceea ce se numeste "branza" din orice lapte ar fi, iar la ei nimic nu se numeste toufu daca nu e facuta din boabe. Denumirea acestui toufu pe care il stim noi este de fapt **doufu** 豆腐 si are sensul de "boaba fermentata" sau "boaba descompusa".



Cat am stat in China am dus dorul branzei si al cascavalului caci rar il puteam gasi, iar daca exista (doar in hipermarket-uri! si bineinteles ca de import) erau extrem de scumpe! 100g in jur de 7 dolari :(. Trebuie sa spun, China este deficitara la consumul de lapte, prin urmare multi au probleme cu calciul si isi fac rezerve din suplimente de calciu sau consumand foarte multe oase de pasari. Cred ca multi ati vazut tot felul de retete din carnuri cu oase cu tot, sau prin galantarele chinezesti diferite capatani si gheare de pui si rate. Oricat de oripilati am fi, in China acestea reprezinta o delicatessa si sunt foarte hranitoare pentru chinezi. Pentru un chinez branza din lapte in primul rand are un miros foarte urat, contine foarte multe grasimi si il ingrasa. De aici putem trage simplu concluzia ca in nici un caz nu vom gasi in magazinele chinezesti produse lactate precum smantana, mascarpone sau feta. Iaurturile sunt foaaaarte diluate, cam cum e Sana la noi si fie ca au sau nu fructe, toate sunt dulci! Pana si marca Danone care se gaseste si la ei, este modificata sub denumirea 卫岗 si chiar daca nu are fructe, are un mare continut de zahar, fiind bineinteles consumat mai mult ca desert. La fel am gasit un fel de branzeturi topite dar toate sub varianta "light" si cu gust cam de cauciuc :).



6. NU evitati ghimbirul! Radacina de ghimbir este aproape nelipsita din bucataria chinezeasca si da un gust specific si aparte mancarii chinezesti. Niciodata nu adaugati praf de ghimbir daca nu specifica reteta, optati pentru varianta naturala caci se gaseste in mai toate supermarket-urile din Romania.

7. NU compuneti singuri mancaruri! Principiul de baza al mancarii chinezesti nu sta in a toca ce legume gasim prin frigider si a le cali in tigaie. Desi tendinta este de a pune la un loc legume cat mai colorate care sa dea bine in tigaie,

nu toate se asorteaza si la gust. Asa cum la noi un anumit tip de carne se potriveste cu un anumit tip de vin de struguri, acelasi lucru se intampla si cu legumele si carnea in varianta chinezeasca.



8. NU adaugati la mancaruri macaroane sau taitei de faina daca reteta specifica taitei de orez! Fiecare dintre noi cunoaste textura taiteilor din faina. Chinezii folosesc si ei destul de mult faina in taiteii din supe, la painicile fierte in aburi, la placintele sau prajituri. Insa de asemenea folosesc si faina din orez. Aceasta faina, in contact cu apa si caldura are o textura glutinoasa si lipicioasa, diferita de faina de grau. De asemenea, veti avea surpriza sa vedeti ca unele retete cer taitei din mazare sau alte cereale. Vor fi greu de gasit la noi daca nu aproape inexistente, prin urmare putem folosi cu toata increderea taiteii de orez, sau cum se mai numesc ei, Vermicelli.



9. NU fierbeti orezul mai mult decat trebuie, nu adaugati sare, condimente sau ulei la orezul alb fiert! Acesta se consuma ca atare alaturi de mancarurile cu sos si serveste in loc de paine. La origine, orezul se fierbea in abur in cosuri de bambus sau alte tipuri de cosuri, in felul acesta capata un gust aparte. In zilele noastre exista oale electrice speciale in care se fierbe acest orez. In lipsa acestor accesorii, putem fierbe fara probleme orezul in apa, iar dupa ce a scazut apa, il putem clati usor in apa rece daca dorim sa fie mai pufos, insa nu este necesar.



Inchei aici lista cea urata cu NU-uri de teama sa nu va plictisesc prea tare. Tin totusi sa spun ca fiecare dintre noi are dreptul sa adauge in mancarurile sale ce ingrediente si condimente doreste, dupa gust sau dupa pofta, insa e bine sa

ii anuntam pe cei carora le impartasim reteta ca ne-am abatut de la reteta de baza si ca gustul nu va fi cel veritabil. Apropo de gust veritabil, exista restaurante cu specific chinezesc de la noi din tara care au mancaruri chinezești, insa gustul seamana cu orice alta mancare, numai cea chinezeasca nu. Intr-o zi cand am poposit intr-unul dintre aceste restaurante am avut ocazia sa discut cu bucatarul, un roman care facuse cursuri de arta culinara in China. Omul stia foarte bine ca mancarurile pregatite de el nu sunt veritabil chinezești, mi-a spus ca doar doreste sa aiba aspect asiatic si un usor gust chinezesc, dar nimic mai mult. Cand l-am intrebat de ce a apelat la aceasta metoda, mi-a spus ca mancarurile sale au mult mai mare succes asa decat cele gatite intocmai dupa reteta chinezeasca.

Acestea toate fiind zise, va urez spor la gatit si cat mai multe satisfactii culinare! ☐



Salata chinezeasca de castraveti

written by Andreea



La prima vedere este o salata banala, dar gustul si prospetimea ei sunt unice. Serveam des aceasta salata in China, si mereu avea aceeași aroma usor dulce, dar mereu racoroasa. Si cum caldurile nu mai inceteaza, o astfel de

salata este numai binevenita.

Ne trebuiesc urmatoarele:



4-6 castraveti

1 lingurita de sare

1 lingurita de zahar

2 lingurite sos de soia

1 lingurita ulei de susan

2 lingurite otet de vin alb chinezesc

Castraveti se taie pe jumătate, în lungime



cu o lingurita se scobesc miezul si semintele (mi-a parut rau sa scobesc bunatate de castraveti, dar asa zice reteta, motivul ar fi faptul ca semintele si miezul vor lasa ulterior apa in salata si vor dilua sosul format)



într-un castron mai mare se pune sarea



apoi se pun peste ea 5 cuburi de gheata si se umple restul castronului cu apa

se pun castravetii taiati in aceasta apa cu sare si se lasa 20 de minute



intre timp se formeaza sosul: într-un castron se adauga zaharul, sosul de soia, otetul de vin alb chinezesc si uleiul de susan, se amesteca bine



se scot castravetii din apa, se scurg bine de apa si se amesteca cu sosul format mai devreme, se mai lasa la frigider 20 de minute, se pun într-un bol pentru servit si...



si cam atat. Ardeiul iute de care aminteam mai sus, se taie in bucatele mici si se presara deasupra castravetilor, da culoare salatei si bucura ochiul, papilele le vor bucura.



Este foarte racoritoare si gustoasa.



Pui dulce acrisor cu ananas

written by Andreea



Puiul in sos dulce acrisor este un preparat des intalnit in China si cu precadere in zona de sud Guangzhou . Combinatia de dulce si acrisor este una speciala, unde dulcele este dat de zahar, iar acrisor de otetul de vin. De aceea, sa nu va mire cantitatea mare de zahar din sos si nici ketchup-ul care in mod normal nu se afla printre ingredientele chinezesti.

Ingrediente:

300 g piept de pui taiat cuburi

60 g amidon de porumb

1 ardei gras verde taiat cuburi

4 rondele de ananas din compot taiate bucati

1 ceapa mare alba taiata cuburi

100 ml ulei vegetal pentru prajit

pentru sos:

2 lingurite otet de orez

2 lingurite de zahar

4 lingurite suc de rosii

4 lingurite de apa

2 lingurite de amidon
1 praf de sare
3 lingurite ulei de arahide sau vegetal

Pentru inceput trecem cubuletele de pui prin amidon



Intr-o cratita turnam uleiul si il lasam sa se incinga, punem cubuletele in uleiul incins si le prajim pana ce devin aurii



scoatem cuburile de pui prajite si le punem pe o farfurie tapetata cu prosoape de hartie



In wok incingem uleiul



adaugam ceapa taiata cuburi



adaugam ardeiul gras taiat cuburi



apoi cuburile de ananas



calim totul timp de 2 minute



adaugam ketchup, zahar, otetul de vin, apa si sarea



adaugam bucatile de pui prajite



amestecam totul usor dupa care adaugam cele 2 lingurite de amidon dizolvate 4 lingurite de apa



dam focul mic si amestecam pana se ingroasa sosul format



servim imediat alaturi de un bol de orez



este tare bun!



Pui chinezesc in stil Sichuan



written by Andreea



Este un tip de mancare tipic bucatariei Sichuan, bineinteles ca are ardei mult si este foarte picant. Insa gradul de "iutenie" il puteti decide singuri, dupa cantitatea de ardei adaugata. Ceea ce este special acestui pui este Sichuan. La o prima vedere, bobitele par doar sa fie niste cojite de piper, dar acestea au un parfum special si un gust aparte, nimic nu le poate inlocui. Piperul Sichuan se gaseste acum si in supermarket-urile chinezesti de la noi sau in magazinele online.



Ingrediente:

- 6 aripi de pui
- 2 lingurite sos de soia
- 1 lingurita vin de orez (alcool de gatit)
- 1 varf cutit piper alb
- 1 lingurita ghimbic macinat
- 20 ardei iuti uscati
- 1/2 lingurita sare
- piper Sichuan
- 150 g ulei de arahide sau ulei vegetal pentru prajit
- 50 g arahide crude



Modul de preparare este simplu, insa s-ar putea sa va
deranjeze mirosul degajat de ardeii iuti...
aripioarele de pui se taie in bucati mai mici, se sareaza,



se stropesc cu cele 2 lingurite de sos de soia, vinul de orez,
ghimbirul si piperul alb si se lasa la frigider pentru 20 de
minute



in wok sau intr-o tigaie normala, incingem uleiul de arahide
si adaugam boabele de piper Sichuan (atentie, la ulei!)



apoi se adauga si ardeii intregi, iuteala lor se va raspandi
in tot uleiul si il va face picant, dar va emana un miros la
fel de picant



in foarte scurt timp, cateva secunde chiar, ardeii vor capata
o culoare maro, este timpul sa-i scoatem din tigaie si sa
adaugam aripioarele de pui



dupa ce aripioarele de pui s-au prajit, adaugam din nou ardeii
iuti si



dupa care adaugam arahidele crude



mai lasam pe foc pret de 1 minut pana se prajesc si arahidele
si scoatem totul pe servetele de hartie



se servesc in cosulete de rachita sau bambus tapetate cu
servetele de hartie



s-ar putea sa vi se para mult 20 bucati de ardei iute, dar nu
sunt atat de multe pentru acest tip de mancare, aripioarele
mele au fost cu gust iute-mediu, deci se pot pune si mai multi
ardei



pot face fata chiar concurentei aripioarelor picante de la
fast food! ☐



pofta buna!