

Peste chinezesc cu morcovi, telina si ciuperci

written by Andreea



In China, principiul “nici o masa fara peste” functioneaza la fel de bine ca si la noi. Ba chiar mai bine, pestele este savurat destul de des la mesele chinezesti, mai ales la mesele festive, sau de sarbatori.

Azi am ales o reteta mai usoara, intrucat caldura de afara ma napadise, in plus, nu mai postasem demult o reteta chinezeasca. Mancarea asta am savurat-o exact in ultima mea zi inainte de a pleca din China, mi-a ramas la suflet si am zis ca neaparat trebuie sa o incerc. Atunci cand mi s-a adus la masa, am intrebat pe domnisoara care ma servea ce contine mancarea, mi-a zis ingredientele, le-am inteles pe toate, mai putin un tip de repetat de cateva ori, am cautat in dictionare, peste dadeam seama ce este, cand aproape ca renuntasem, am gasit: ciuperci pleurotus!:)



Ingrediente:

200 g file peste cod taiat cuburi (sau crap sau lavrac sau dorada)

4-5 ciuperci pleurotus

2 tije de telina verde taiate oblic (**apio**)

1 morcov taiat oblic

100 g amidon

1 ou

1 catel de usturoi zdrobit

1 bucata mica de ghimbir proaspat tocat marunt

2 lingurite sos de soia
1 lingurita otet de vin (alcool de gatit)
2 lingurite sos de peste
1 lingurita ulei de arahide
sare, piper
200 ml ulei pentru prajit

(tin sa mentionez ca mancarea nu va avea acelasi gust daca puneti telina din aceea alba in loc de tijele de telina), ma refer la tijele astea de telina



batem oul intr-un castron



apoi bucatile de peste le tavalim prin amidon



api le dam prin oul batut



si apoi iar prin amidon



intr-o tigaie incingem uleiul si prajim bucatile de peste



cand capata o culoare aurie, le scoatem pe un servet sa se scurga si le lasam deoparte



in wok incingem 2 lingurite de ulei de arahide, adaugam ghimbirul si usturoiul, calim 30 de secunde



adaugam morcovii



apoi telina



si ciupercile sarea si piperul. Ciupercile vor lasa un pic de apa, ceea ce ne va crea un sos delicios



adaugam apoi sosul de soia, sosul de peste, vinul de orez, 1 lingurita de amidon dizolvata in apa



sosul se ingroasa un pic, apoi adaugam bucatile de peste pane



amestecam totul pret de cateva secunde



luam wokul de pe foc si servim imediat pe un platou



sau in boluri mai mici alaturi de orez



Porc Sichuan 川味猪肉

written by Andreea



Atunci cand vorbim despre bucataria Sichuan, ne gandim neaparat la muuult ardei si mancare foarte picanta. Intr-un capitol separat vom vorbi despre renumitele scoli culinare din China si vom vedea mai exact care este specificul bucatariei Sichuan.

Avem nevoie de:

200 g muschi de porc taiat fasiute

1/2 ardei gras rosu

1/2 ardei gras galben

1 morcov taiat bastonase

2 ardei uscati iuti

1 lingurita pasta de ardei iute (daca nu aveti asa ceva, mai adaugati inca 2 ardei iuti uscati)

2 catei de usturoi

2 feliute de ghimbir proaspat

3 lingurite sos de soia

2 linguri ulei de arahide

3 lingurite amidon de porumb

1/2 lingurita sare



Pentru inceput punem carnea taiata fasiute intr-un castron, adaugam peste ea un praf de sare, o lingurita sos de soia si 1 lingurita amidon, punem totul la frigider pentru 20 de minute. Intr-o tigaie incingem o lingurita de ulei de arahide, adaugam usturoiul si ghimbirul



adaugam imediat si carnea marinata, calim totul la foc mare, pret de cateva minute pana ce carnea nu mai este roz.

Scoatam carnea pe o farfurie si o lasam deoparte.



Reasezam tigaia pe foc cu restul de ulei, cand se incinge, aproape ca fumega, adaugam ardeii iuti rupti in bucatele (atentie la mirosul care se degaja din ulei! este iute! Daca doriti mancarea foarte picanta, puneti in tigaie ardeii cu tot cu seminte, daca nu doriti asa de picant, atunci scoateti semintele, ele sunt cele mai iuti)



dupa cateva secunde adaugam morcovii



ardeiul gras rosu



ardeiul gras galben



calim totul pret de 1 minut, amestecand incontinuu



adaugam carnea calita



sosul de soia si apoi pasta de ardei iute



restul de amidon il dizolvam in 3 linguri de apa si il adaugam in wok peste carne si legume



dam focul foarte mic si lasam sa se ingroase sosul



Transferam pe un platou si servim imediat



Se poate servi alaturi de taitei sau un bol de orez



Pofta buna!

Oua in piele de tigru ☐☐☐

written by Andreea



La o prima instanta, suna ciudat gandul ca ati putea gati oua de tigru sau chiar ideea dusa la extrem cum ca ati putea folosi pielea tigrului la gatit oua. Sunt de fapt oua de gaina sau de prepelita, care, gatite intr-un mod anume, capata niste pete maronii ca cele de pe pielea tigrului. In cultura chineza, exista multe mancaruri care au denumiri simbolice cum ar fi de pilda, Furnici in copac. Dupa cum am povestit si in reteta la momentul acela, furnicile in copac nu au nicio legatura cu mancarea respectiva, doar ca maestri bucatari au asemanat ingredientele acelui tip de mancare cu elemente din natura.

☒ Ingrediente:

6 oua de prepelita

200 ml supa de pui

1 praf de sare

1 lingurita de zahar

2 lingurite sos de soia

2 lingurite ulei vegetal pentru prajit

Fierbeti ouale de prepelita in apa cu sare timp de 5 minute, astfel incat ouale sa fie fierte tari.



Decojiti-le sub un jet de apa si uscati-le cu un prosop curat.



Intr-o tigaie incingeti uleiul si adaugati ouele de prepelita.



Lasati-le in tigaie sa se rumeneasca pe toate partile pana obtineti o culoare aurie. Scoateti ouale de prepelita pe o farfurie si lasati-le deoparte.



In aceeasi tigaie puneti supa de pui, sarea, zaharul si sosul de soia, aduceti la punctul de fierbere



Adaugati ouale prajite in sosul format



Lasati sa fiarba in tigaie cu capacul pus cam 10 minute, sau pana sosul respectiv scade si devine un pic vascos



Scoateti-le pe un platou pe care ati pus cateva frunze de spanac sau salata verde.



iata si sectiunea



pofta buna!



Porc cu ardei in patru culori



written by Andreea



Dupa cum spune si numele, acest tip de mancare chinezeasca contine 4 feluri de ardei de diferite culori si pentru o aroma aparte. Exista si varianta cu carne de pui in caz ca nu va place asa mult carnea de porc.

Ingrediente:

- 200 g muschi de porc
- 1 jumatate ardei rosu
- 1 jumatate ardei galben
- 1 jumatate ardei portocaliu
- 1 jumatate ardei verde
- 1 praf de sare
- 1 lingurita ghimbir tocat marunt
- 2 catei usturoi
- 150 g amidon de porumb
- 200 ml ulei pentru prajit
- pentru sos:*
 - 2 lingurite sos de soia
 - 1 lingurita sos hoisin
 - 100 ml supa clara de carne sau apa
 - 1 lingurita amidon
 - 1 praf sare

Dintr-o lingurita de amidon, cele 2 lingurite de sos de soia, sosul hoisin, sare si supa sau apa formam un sos pe care il punem deoparte.

Punem amidonul pe o farfurie, taiem carnea de porc cubulete si o dam prin amidon.



Intr-o tigaie punem uleiul la incins si prajim bucatile de carne pentru 2-3 minute pana ce sunt rumene pe toate partile.



scoatem bucatelele de carne pe o farfurie si punem deoparte



Intr-un wok incingem o lingurita de ulei si calim usor usturoiul si ghimbirul



adaugam ardeiul taiat cubulete si calim pret cateva minute amestecand incontinuu



adaugam si cubuletele de carne prajite



apoi sosul format mai devreme, amestecam totul la foc iute timp de 1 minut



pana ce sosul din wok incepe sa devina mai gros



Transferam pe un platou



Putem servi ca fel principal alaturi de un bol de orez.

Pofta buna!

Spanac calit in stil chinezesc

written by Andreea



Este una dintre cele mai "light" mancaruri chinezesti. In general in China, legumele toate se pregatesc stir-fry, rareori se servesc ca atare, sau daca sunt crude, in general sunt folosite la ornat mancarurile sau platourile. Spre exemplu, spanacul, varza, ardeii si inimile de salata (este un tip de salata, nu din cea verde de la noi), toate acestea se prepara si stir-fry. Eu am ales astazi baby spinach.

Mi-au trebuit urmatoarele ingrediente:

200 g de spanac

2 catei de usturoi

1 bucata mica de ghimbir proaspat

2 lingurite de ulei de susan

2 lingurite de sos de soia

1 lingurita de sos de scoici

1 praf de sare



Se incinge uleiul intr-o tigaie, se adauga usturoiul si ghimbirul tocat marunt, se calesc cateva secunde 
apoi se adauga spanacul



acesta va scadea considerabil de mult, se adauga sarea si cele doua sosuri, se mai calesc cateva secunde si se va obtine aceasta consistenta



Se pune pe un platou



Se serveste ca fel intai alaturi de mancaruri pe baza de carne si orez.



Pui cu caju si broccoli

written by Andreea



Cat timp am fost in China, o singura data am mancat acest tip de mancare, nu am gasit-o in multe locuri pentru ca nu se serveste in toate zonele Chinei. Ulterior am gasit reteta intr-o revista chinezeasca si tare fericita am mai fost. Iata de ce ingrediente avem nevoie si cum se face:



200g piept de pui
1 manunchi de broccoli
1 ardei gras rosu
2 fire de ceapa verde
o mana zdravana de caju crud
o bucata mica de ghimbir proaspat
2 catei de usturoi
2 linguri de ulei vegetal

pentru sos ne trebuie:
2 lingurite sos de soia
2 lingurite de zahar
1 praf de sare
2 lingurite de vin alb de orez
2 lingurite de vin de otet
2 lingurite de ulei de susan
2 lingurite de apa sau supa de pui
1 lingurita amidon

Ingredientele pentru sos se pun toate intr-un castronel si se amesteca bine pentru a nu forma cocoloase amidonul si se pune de o parte.



Caju se prajeste intr-o tigaie cu un strop de ulei, apoi se pune de o parte.



Brocoli se taie in buchetele potrivite si se scufunda 5 minute intr-o oala cu apa clocotita si 1 lingurita de sare.



Ardeiul se taie fasii subtiri si se caleste 2 minute intr-o tigaie cu un strop de ulei si se pune deoparte.



Puiul taiat si el fasii se caleste intr-o tigaie cu un pic de ulei, apoi se aseaza deoparte.



Se incinge wok-ul, se adauga usturoiul, ghimbirul si ceapa, toate tocate marunt, se calesc cateva secunde pana incep sa miroasa placut



se adauga ardeiul calit



fasiile de pui



caju



si buchetelele de broccoli



se calesc toate pret de 1 minut, apoi se adauga sosul format

mai devreme.



Se mai lasa pe foc mic pana se ingroasa sosul



se aseaza pe un platou si se serveste.



Sigur o sa va placa!

