

# Omleta chinezeasca cu rosii ☐



written by Andreea



Cunoscuta si sub numele de “mancarea studentului”, acest tip de omleta este foarte usor de preparat, gustoasa si foarte usoara. Bineinteles ca se poate servi ca mic dejun, dar se poate consuma si la pranz. Intotdeauna cand luam masa la cantina facultatii, gaseam acest tip de mancare pe care il consumam cu placere alaturi de ceilalti studenti chinezi. Si cum altfel sa fi invatat cum sa gatesc omleta asta spectaculoasa decat de student? o studenta mai bine zis. Ea mi-a aratat pas cu pas cum se face, atat omleta asta, cat si multe alte mancaruri.

Aici cantitatile sunt variabile, se poate face cat de multa sau cat de putina doriti, paritatea este 1 ou la doua rosii, eu am facut o portie din 2 oua si 4 rosii mai mici.



Ingrediente:

2 oua batute

4 rosii mai mici dar mai coapte

2 lingurite ulei

1 varf lingurita sare

1 varf lingurita piper alb .

Intr-o tigaie, poate sa fie si normala nu neaparat wok, se adauga ouale batute si se formeaza o omleta nu compacta, asa, dar nu foarte mici cum le-am facut la orezul chinezesc cu

legume, ci bucati mai mari.



Omleta astfel formata se strange intr-o parte a tigaii si se adauga rosiile taiate sferturi.



Se soteaza rosiile pana isi lasa tot sucul si formeaza un fel de sos.



Se adauga sare, piper si se incorporeaza omleta cu rosiile sotate. Se mai lasa cateva secunde pentru ca sosul de la rosii sa se patrunda cu omleta si ...este gata.



Se poate servi alaturi de orez sau ca atare, si dupa cum v-am zis, se poate servi oricand.



Cu cat rosiile sunt mai coapte si mai zemoase, cu atat mai mult veti obtine mai mult sos. Rosiile mele nu erau asa coapte si am obtinut o omleta mai "uscata" dar mie asa mi-a placut si am servit-o cu mare placere.



Pofta buna!

---

## Porc cu morcovi si ceapa □□□□



written by Andreea



Porc cu morcovi si ceapa face parte din categoria mancarurilor chinezești non-spicy. Dacă aveți la masă copii sau persoane care nu mănâncă iute, atunci poate ar fi bine să pregătiți și acest fel de mâncare, o să aveți parte numai de aprecieri! Chiar dacă conține și piper, acest fel de mâncare nu va fi iute. Aici, piperul întreg are doar rolul de a da aroma mâncării.

#### ☒ Ingrediente

300 de grame de muschi de porc taiat feliute subtiri

2 morcovi taiati rondele oblic

1 ceapa alba taiata cuburi mai mari

cateva feliute de ghimbir proaspat

2 catei de usturoi

10 boabe de piper

2 linguri ulei vegetal (dacă găsiți de arahide și mai bine)

2 lingurite sos de soia

1 linguriță vin de orez (alcool de gătit)

1 praf de sare

Si se trece la gătit ingredientele:

carnea de porc se prăjește pe o parte și pe cealaltă, apoi se scoate și se pune deoparte



În aceeași tigaie se adaugă cealaltă linguriță de ulei și boabele de piper, se lasă câteva secunde până ce aromatizează uleiul după care se adaugă usturoiul zdrobit și ghimbirul taiat feliute



Se adaugă ceapa



Apoi morcovii



și carnea de porc prăjită deja

❌  
apoi se adauga sare, sosul de soia si vinul de orez  
❌  
si cam asta e tot  
❌  
se serveste cu placere si multa voie buna

---

# Supa chinezeasca de porumb ☐☐ ☐

written by Andreea



Daca v-ati saturat vreodata de banala supa de pui, sau daca vi s-a intamplat sa va mai ramana supa de pui si sa nu stiti ce sa mai faceti cu ea, puteti sa-i schimbati gustul. Supa asta de porumb este tipic chinezeasca, am gasit-o in destul de multe zone ale Chinei si peste tot avea acelasi gust, infatisarea ii mai era schimbata uneori de prezenta coriandrului. Ceea ce m-a frapat insa, este ca la restaurant supele mereu se sfarsitul mesei! Inainte de desert, evident! ☐ Pentru ca, dupa cum mi-a explicat chinezul, “supa finalizeaza intr-un mod armonios digestia”. Buuun, acum ca am zis-o si pe asta, iata renumita supa:



Se face intr-un mod extrem de simplu, fara prea multe ingrediente si foarte repede.

Avem nevoie de:



150 g porumb dulce din conserva

2 cani supa clara de pui

1 ou

1 lingurita amidon de porumb sau de cartofi

un praf de sare

un praf piper

Si o preparam in felul urmator:

jumatate din cantitatea de porumb o pasam cateva secunde intr-un blender



obtinem consistenta aceasta:



Supa de pui se pune la fiert impreuna cu porumbul pasat si sarea



cand clocoteste, se adauga restul de porumb intreg, apoi lingurita de amidon de porumb dizolvata in 3 lingurite de apa rece. Se mai lasa la fiert putin pana capata o consistenta mai groasa, se ia de pe foc, apoi se adauga oul batut.



Se serveste fierbinte in boluri cu piper macinat



Si supa arata cam asa in final:



---

## Orez stir fry cu legume 🍲🍲🍲

written by Andreea



Primul fel de mancare chinezesc pe care l-am mancat a fost acest tip de orez cu legume. Este cel mai raspandit tip de mancare in toata Asia, insa difera de la zona la zona. Asta s-a intamplat acum mai bine de 10 ani, si de atunci l-am regasit in toate restaurantele chinezești din tara si din strainatate.

Acum cand ma gandesc, parca imi pare rau ca in tot timpul cat am fost in China, nu am indraznit sa cumpar acest orez cu legume de pe strazi, insa bucatariile ambulante pe care se gateau mancarurile lasau de dorit si in nici un caz nu as fi vrut sa ma pricopsesc cu vreo boala. Dar, copil cum eram, am uitat ca frigarui de miel, peste si clatite cu ceapa tot de pe acolo le-am cumparat ulterior :). Orezul am invatat sa-l gatesc de la o buna prietena chinezoaica. Ea mi-a aratat pas cu pas multe dintre mancarurile pe care am sa le redau si eu intocmai in retetele ce urmeaza. Tot ea m-a invatat sa nu inlocuiesc condimentele sau ingredientele, caci dupa cum spunea ea, daca o mancare chinezeasca nu respecta intocmai ingredientele, atunci nu se poate numi mancare chinezeasca! Ea mi-a explicat in felul urmator:

Avem nevoie de urmatoarele ingrediente:



1 bol de orez fiert (neaparat sa fie rece de la frigider! altfel va deveni lipicios in timpul gatirii)

1 ou

1 morcov taiat cubulete

o jumătate de ardei gras rosu taiat cubulete

1 bol mic de varza chinezeasca taiata fin

1 mana de mazare fiarta

1 mana de boabe de porumb din conserva

2 catei de usturoi tocati marunt

1 fir de ceapa (se va separa partea alba de partea verde)

o bucata mica de ghimbir proaspat tocata marunt

sare

piper alb

1 lingurita sos de soia

2 lingurite ulei de susan

Se prepara in felul urmator:

se incinge o lingurita de ulei de susan intr-o tigaie tip wok, se adauga oul si se amesteca, pana se obtine o omleta tip "jumari"



Peste ou se adauga partea alba de la ceapa, usturoiul maruntit si ghimbirul proaspat tocat marunt



Se amesteca totul cateva secunde, dupa care se adauga legumele, respectiv: mazarea, porumbul, ardeiul, morcovul si varza. Se adauga sare si piper.



Se calesc toate timp de 1 minut, dupa care se adauga orezul rece de la frigider.



Se amesteca si se mai calesc toate pret de 1 minut dupa care se adauga sosul de soia si cealalta lingurita de ulei de susan. Se garniseste cu ceapa verde.



Si asta e orezul nostru.



Se poate servi exact asa cum este el sau impreuna cu alte mancaruri cu sosuri.

---

## Pui Gongbao (Pui cu alune) 宫保鸡丁



written by Andreea



Este cel mai popular si mai indragit fel de mancare chinezesc. Trebuie sa spunem de la inceput ca este un tip de mancare din zona Sichuan, dar cu timpul s-a raspandit in toate teritoriile Chinei. Denumirea acestei delicatese are o istorie indelungata si o poveste aparte. Se spune ca, in timpul dinastiei Qing, ministrului Ding Baozheng ii placeau foarte mult alunele si ardeiul. Pe cand era guvernatorul provinciei Sichuan, bucatarul ii gatea nenumarate mancaruri cu ardei iute care placeau enorm ministrului. Dupa o vreme, bucatarul aproape ca si terminase toate retetele, astfel ca Ding l-a sfatuit sa-i gateasca un fel de mancare in care sa foloseasca ardei iute si

carne de pui. Bucatarul a inceput sa se gandeasca cum sa prepare felul. A taiat puiul in cubulete, ardeiul in bucati si le-a prajit impreuna cu alunele. Dupa ce a gustat din mancare, ministrului Ding i-a placut atat de mult gustul mancarii, incat i-a dat chiar numele onorific pe care il detinea: "gongbao". Dar sa nu va mai tin in suspans si sa va spun repede modul cum se prepara acest pui cu rang inalt:



Ingredientele sunt urmatoarele:



- 200 g piept de pui
- 1 morcov
- 1 ardei gras rosu
- 1 ardei gras galben
- 2 fire de ceapa verde
- un pumn de alune neprajite
- o bucata mica de ghimbir proaspat
- 3 catei de usturoi
- 4-5 ardei iuti uscati (reteta spune ca 9-10 ardei mici, insa eu nu ma incumet niciodata sa pun atatia; pentru inceput va sfatuiesc sa puneti mai putini, caci riscati sa nu va puteti atinge de mancare in final! Daca doriti ca mancarea sa fie mai iute, folositi ardeii cu seminte cu tot, daca nu doriti asa de picant, atunci nu adaugati si semintele)

Pentru marinada:

- 1 lingurita vin de orez
- 2 lingurite sos de soia
- 1 lingurita ulei de susan
- 1 lingurita amidon de porumb
- 1 lingurita apa rece

Pentru sos:

- 1 lingurita vin de orez
- 2 lingurite sos de soia
- 1 lingurita ulei de susan
- 1 lingurita amidon de porumb
- 2 lingurite apa rece
- 1 lingurita zahar
- sare
- piper

De asemenea, tin sa va spun ca niciodata nu se inlocuiesc ingredientele tipic, magazinele cu specific chinezesc sunt

pline de asa ceva, ingredientele nu sunt asa de scumpe, si merita sa le cumparati daca va pasioneaza mancarea chinezeasca. Apoi este foarte important sa respectam ordinea in care adaugam ingredientele. In felul acesta, garantat veti obtine gustul mancarii pe care o serviti si la restaurantele chinezesti!

Mod de preparare:

Carnea de pui se taie cubulete, se pune intr-un castron, iar peste ea se adauga sosul pentru marinada format din ingredientele mai sus mentionate. Lasam totul la marinat in frigider pentru 30 de minute. Intre timp, taiem celelalte legume si pregatim condimentele si sosul in felul urmator: Morcovul si ardeii grasi se taie cubulete, ghimbirul si usturoiul se toaca marunt, iar de la ceapa deocamdata vom folosi NUMAI partea alba. Partea verde o vom presara la sfarsit cand va fi totul gata.



Dupa cele 30 de minute, pieptul de pui marinat va arata asa:



Intr-un bol adaugam toate ingredientele pentru sos, inclusiv amidonul de porumb,



punem totul deoparte, si incepem sa gatim carnea: in 3 linguri de ulei vegetal prajim carnea pe o parte si pe cealalta timp de 3 minute la foc mare, apoi o asezam deoparte. Prajit e mult spus, deoarece ea mai mult se caleste, amidonul pe care noi l-am pus in marinada va fragezi carnea si ii va da un gust si o consistenta aparte.



Intr-o tigaie mica adaugam o lingurita de ulei de susan si prajim alunele cateva secunde pana capata un miros placut si le asezam si pe ele deoparte.



In wok incingem 2 lingurite de ulei de susan, uleiul trebuie sa fie foarte incins, aproape sa fumege! Adaugam ardeiul iute si il calim cateva secunde. El va capata foarte repede o

culoare maronie. Aici trebuie sa va spun ca s-ar putea sa va lacrimeze un pic ochii deoarece iuteala ardeiului va trece foarte repede in uleiul va asigur ca acesta va fi doar "un mic discomfort" comparabil cu rezultatul final al mancarii.

Adaugam apoi ghimbirul, usturoiul si ceapa (numai partea alba, dupa cum spuneam) si calim 30 de secunde, veti obtine o intensitate de mirosuri invaluitoare, absolut minunate!



Adaugam si legumele taiate cubulete



apoi cubuletele de pui



alunele prajite si intr-un final, sosul pe care l-am preparat inainte.



Amestecam totul si mai lasam pe foc foarte putin, cateva secunde, pana cand sosul se ingroasa. Garnisim totul cu frunzele de ceapa verde si gata!

Noi l-am servit cu orez simplu si a fost delicios! Pofta buna!

