

Costite de porc in sos dulce acrisor

written by Andreea



Costite de porc in sos dulce acrisor sunt unul dintre cele mai iubite feluri de mancare din China. Se pregatesc destul de usor, si au un gust deosebit usor acrisor dat de catre otetul negru.

De multe ori am primit intrebari referitoare la ingredientele chinezești pe care le folosesc, care sunt cele mai bune, dacă se pot înlocui cu alte ingrediente de pe la noi sau dacă se pot elimina din rețetă. De fiecare dată am susținut faptul că o mâncare chinezească autentică necesită ingrediente originale, cât mai proaspete, fără a le înlocui cu altele și fără a elimina din ele. Spre exemplu, dacă în această rețetă despre care vă vorbesc astăzi, Costite de porc in sos dulce acrisor, am omis otetul de vin negru, mâncarea noastră nu ar mai avea gust acrisor. Acest otet despre care vă povestesc se aseamănă oarecum la gust cu otetul balsamic cunoscut și la noi, însă nu este același lucru. De aceea, vă recomand să folosiți ingredientele potrivite în mâncarea potrivită!

Pe blog mai găsiți o variantă de coaste de porc chinezești la cuptor, sau deliciosul porc in sos dulce acrisor cu ananas. Dacă țineți post sau nu mâncați carne de porc, pe blog găsiți o delicioasă rețetă de vinete cu tofu în stil Sichuan.

Una dintre cele mai frecvente intrebari cu privire la mancarea chinezeasca este de unde imi procur ingredientele chinezesti pentru retete. De multe ori cumpar ingredientele din magazinele chinezesti de la noi, din Dragonul Rosu sau din online. Recent am descoperit site-ul unde am gasit nenumarate ingrediente asiatice de baza pentru mancarea chinezeasca. De la sosuri asiatice, la taitei din faina sau de orez, pana la ciuperci shiitake, pe toate le-am gasit aici. Iar daca sunteti in cautare de superalimente precum maca, spirulina sau ginseng, sa stiti ca gasiti pe site nici mai mult nici mai putin de 102 produse de acest fel! Asa ca data viitoare cand cautati ingrediente si nu le gasiti, dati o raita si pe site sa verificati si acolo.

Eu insa ma intorc la reteta mea de Costite de porc in sos dulce acrisor 糖醋排骨. Aceasta reteta se prepara in 2 etape, insa credeti-ma, nu este complicat, o sa vedeti despre ce este vorba. Va trebui doar sa aveti grija sa adaugati treptat otetul negru. Voi explica mai jos.

- Ingrediente:
- *(pentru etapa I)*
- 500 g coaste de porc tocate in bucati (5 cm)
- 1 steluta anason
- 3 felii ghimbir
- 2 tije ceapa verde
- *(pentru etapa II)*
- 3 linguri ulei vegetal
- 50 g zahar
- 2 lingurite sos de soia light
- 2 lingurite vin de orez (alcool pentru gatit)
- 3 linguri otet negru
- 1 steluta anason
- 3 felii ghimbir
- 2 tije ceapa verde (partea alba)
- 350 ml apa
- 1 lingura otet negru (in plus!)

- 1 lingurita seminte susan

Pentru prima parte puneti coastele de porc tocate intr-o oala impreuna cu steluta de anason, feliile de ghimbir si ceapa verde. Turnati apa rece cat le acopere pe toate si dati oala pe foc. In momentul in care a dat in clocot, fierbeti timp de 3 minute.



Costite de porc in sos dulce acrisor

Scoateti costitele din oala aruncati apa si celelalte ingrediente. Clatiti bine de tot costitele in apa rece pana ce apa este curata. Scurgeti bine de apa costitele si lasati-le deoparte.



Costite de porc in sos dulce acrisor

Pentru etapa II: Intr-o tigaie incapatoare adaugati uleiul si zaharul. Gatiti pe foc mic spre mediu amestecand incontinuu pana ce zaharul se caramelizeaza. Nu plecati de langa tigaie caci zaharul se poate arde foarte repede! In momentul in care zaharul a capatat culoarea caramelului, adaugati costitele de porc. Amestecati totul bine pana ce costitele sunt invelite in caramel.



Costite de porc in sos dulce acrisor

Peste costite adaugati cealalta steluta anason, feliile de ghimbir, tije de ceapa verde, sosul de soia, alcoolul pentru gatit, cele 3 linguri de otet negru si 350 ml apa.



Costite de porc in sos dulce acrisor

Amestecati totul bine, acoperiti cu un capac si lasati sa fiarba totul la foc mic pentru aproximativ 20 de minute pana ce apa scade, amestecand din cand in cand.



Costite de porc in sos dulce acrisor

Dupa ce sosul s-a redus la mai mult de jumatate, scoateti ghimbirul, ceapa si steluta de anason. Dati focul mare si amestecati incontinuu pana ce sosul este bine scazut. Nu plecati de langa tigaie si aveti grija sa nu se arda sosul.



Costite de porc in sos dulce acrisor

Stingeti focul si adaugati ultima lingura de otet negru si semintele de susan. Amestecati totul foarte bine. Aceasta ultima lingura de otet da nota acrisoara sosului despre care va vorbeam.



Costite de porc in sos dulce acrisor

Serviti imediat.



Vita cu piper Sichuan

written by Andreea



Vita cu piper Sichuan este o mancare picanta si este cu precadere intalnita in zona Sichuan din China. Reprezentativ pentru aceasta delicatessa este soiul de piper care creste in Sichuan cat si ardeiul iute. Pentru a obtine un gust perfect echilibrat al acestui fel de mancare aveti nevoie de piper

Sichuan, mult ardei iute si o carne de vaca de foarte buna calitate.

Pe blog mai gasiti o reteta de vita cu ceapa si ardei verde si vita picanta cu taitei.

De curand am primit o bucata de carne de vita excelenta de la niste oameni pasionati si dedicati muncii lor. Karpaten Premium Angus sunt un magazin online unde iti poti comanda dupa bunul plac carne de vita Angus pe care sa o primesti acasa prin livrare in conditii optime. Carnea de vita Premium Angus din Transilvania este produsa din bovine cu o genetica de top, crescute in mod natural, sistem extensiv, pe pasunile romanesti.



Vita cu piper Sichuan

Atunci cand vorbim despre vita Angus nu ne gandim doar la muschi de vita. Exista si alte bucati de carne la fel de bune care pot fi deveni adevarate vedete in farfurie. Eu am primit, spre exemplu, o piesa excelenta de capac. Da, capac de vita. Capacul de vita reprezinta piesa din pulpa de vita ce cuprinde partea anatomica formata din musculatura interna a coapsei. Capacul de vita nu este atat de popular ca celebrele steak-uri, dar este mai aromat si mai usor de gatit decat carnea de vita cunoscuta la noi in Romania. Karpaten Premium Angus recomanda consumul intregii carcase a animalului si educarea consumatorului in alegerea unor produse de calitate pentru mancare de zi cu zi.

Asadar, vazand eu bucata aceea de carne, gandul m-a dus imediat la mancare chinezeasca.

- Ingrediente:
- 250 g capac vita
- 1 morcov
- 1 ceapa alba
- 4 linguri ulei vegetal

- 10 teci ardei iute uscat
- 1 lingura boabe piper Sichuan
- 1 bucata ghimbir de 5 cm
- 2 catei usturoi
- 2 linguri sos de soia light
- 2 linguri sos de soia dark
- ceapa verde pentru garnisit
- coriandru proaspat pentru garnisit
- *pentru marinat:*
- 1 lingura sos de soia light
- 1 lingura vin Shaoxing (alcool de gatit)
- 1 lingura sos de stridii
- 1 praf sare
- 2 lingurite amidon

Pentru inceput pregatiti carnea de vita. Tocati fasii subtiri si late carnea de vita si puneti-o intr-un bol. Peste ea adaugati sosul de soia light, alcoolul de gatit, sosul de stridii, amidonul si sarea si lasati la marinat pentru cel putin 15 minute.

Pregatiti legumele: taiati felii lungi morcovul, taiati ceapa cuburi mari. Tocati marunt ghimbirul si usturoiul.

Intr-un wok adaugati 2 linguri de ulei si lasati sa se incinga bine. Adaugati carnea marinata si sotati rapid 2-3 minute pana ce carnea nu mai este roz. Scoateti carnea pe o farfurie si lasati deoparte.



Vita cu piper Sichuan

In wok incingeti celelalte doua linguri de ulei adaugati boabele de piper Sichuan si tecile de ardei iute uscat. Amestecati rapid pana ce capata un miros placut, avand grija sa nu se arda. Scoateti piperul si tecile de ardei si puneti-le peste carnea de vita lasata deoparte.

Asezati din nou wok-ul pe foc, incingeti bine. Adaugati

ghimbirul si usturoiul si sotati cateva secunde. Adaugati ceapa alba si morcovul si caliti rapid. Puneti inapoi in wok carnea calita si ardeiul cu piperul Sichuan si amestecati rapid. Adaugati sosul de soia light si sosul de soia dark, amestecati din nou rapid. Luati de pe foc. Presarati coriandru proaspat. Daca nu va place coriandrul, atunci presarati ceapa verde pentru mai multa prospektime.



Vita cu piper Sichuan

Serviti imediat alaturi de un bol de orez fierbinte.

Porc dulce acrisor cu ananas

written by Andreea



Porc dulce acrisor cu ananas este unul dintre cele mai indragite feluri de mancare din Europa atunci cand vine vorba despre bucataria chinezeasca. Acest fel de mancare imbina perfect aromele dulci date de catre dulceata ananasului cu cele acrisoare date de catre otetul de vin. Pentru mai multe retete chinezesti, puteti gasi pe blog lista mea [AICI](#). De asemenea, tot pe blog, puteti gasi si reteta mea de pui in sos dulce acrisor cu ananas.

Pentru ca tot am intrat in Anul Porcului de pamant in zodiacul chinezesc, m-am gandit ca pentru astazi o reteta chinezeasca ar fi tocmai binevenita! :). Pentru a realiza acest fel de

mancare trebuie sa respectam anumite reguli si anumiti pasi. Dupa cum spuneam, cele doua arome de dulce si acrisor se imbina perfect, insa pentru a realiza aceasta armonie intre ele trebuie sa folosim ingrediente de calitate. Un alt secret in obtinerea unui fel de mancare desavarsit este pregatirea carnii de porc, mai ales invelisul crocant al acesteia. Bucatile de ananas ii vor conferi acestei mancari nu doar o savoare aparte si un gust dulce, cat si o nota crocanta. In general pentru acest fel de mancare se foloseste ananas din conserva, ci nu ananas proaspat. Eu am folosit ananas bucati de la SunFood pentru ca imi place tare mult!



Porc dulce acrisor cu ananas

- Ingrediente:
- 1/2 conserva ananas bucati SunFood
- 400 g muschi de porc
- *Pentru marinat carnea de porc:*
- 1 lingura vin de orez (alcool de gatit)
- 1 lingura sos de soia
- 1 lingurita ulei de susan
- 1/2 lingurita sare
- *pentru aluatul carnii de porc:*
- 1 ou
- 30g amidon de cartofi +30 g
- 30 g faina de orez
- 1/2 ardei gras verde
- 1/2 ardei gras rosu
- 2 morcovi medii
- 300 ml ulei vegetal pentru prajit
- *pentru sos:*
- 200 ml supa clara de pui (sau apa)
- 1 lingura sos de soia light
- 1 lingura sos de soia dark
- 2 linguri ketchup sau pasta de rosii
- 2 linguri zahar

- 2 linguri otet de vin alb
- 1 varf lingurita piper alb
- 2 lingurite ulei de susan
- sare
- 2 lingurite amidon de cartofi (pentru ingrosat sosul)

Desi sunt multe ingrediente, modul de preparare este destul de simplu si nu necesita tehnici de gatire speciale.

Pentru inceput marinati carnea de porc. Tocati carnea de porc in cuburi cu latura de 2 cm, puneti bucatile de carne intr-un bol si turnati peste alcoolul de gatit, sosul de soia light, uleiul de susan si sarea. Amestecati totul bine si lasati la marinat pentru 20 de minute.



Porc dulce acrisor cu ananas

Intre timp pregatiti legumele. Tocati ardeii cuburi de dimensiunea bucatilor de carne, iar morcovii rondele.



Porc dulce acrisor cu ananas

Desfaceti conserva de ananas, scurgeti bine de tot ananasul de lichid.



Porc dulce acrisor cu ananas

Intr-un bol amestecati toate ingredientele pentru sos, amestecati bine si lasati deoparte.



Pregatiti aluatul pentru carne: Intr-un bol bateti bine oul, treptat adaugati amidonul (30g) si faina de orez. Amestecati totul bine pana obtineti o compozitie omogena si groasa. Puneti pe o farfurie restul de amidon (celelalte 30 g). In acest moment carnea de porc deja este marinata si a capatat o

culoare usor bruna.



Porc dulce acrisor cu ananas

Intr-o craticioara puneti uleiul la incins. Treceti fiecare bucata de carne prin amidon, scuturati usor de excesul de amidon, apoi treceti prin amestecul de ou. Cand uleiul este incins (sa nu depaseasca temperatura de 180 grade Celsius-puteti testa cu un termometru de bucatarie) puneti bucatile de carne in ulei, avand grija sa nu se lipeasca intre ele. Puneti la prajit cate 4-5 bucati, nu toate deodata! Exista riscul sa se lipeasca intre ele. Prajiti bucatile pe toate partile pentru 4-5 minute pana ce aluatul a capatat o culoare aurie. Scoateti-le pe un servet de bucatarie pentru a elimina excesul de ulei.



Porc dulce acrisor cu ananas

Puneti ardeii si morcovii intr-o tigaie, adaugati 100 ml apa si puneti tigaia pe foc. Fierbeti la foc rapid 2-3 minute pana ce apa s-a evaporat complet.



Luati bolul cu sos, amestecati totul din nou bine, dupa care varsati continutul in tigaie peste legume.



Porc dulce acrisor cu ananas

Amestecati usor pana ce sosul incepe sa se ingroase. Adaugati bucatile de carne si bucatile de ananas.



Porc dulce acrisor cu ananas

Amestecati totul bine pana ce toate bucatile sunt incorporate in sos.



Porc dulce acrisor cu ananas

Serviti imediat pe un platou, alaturi de orez fiert.



Porc dulce acrisor cu ananas

Bucatile de carne vor fi crocante la exterior si moi si suculente la interior, invelite in sosul dulce acrisor.



Porc dulce acrisor cu ananas

Este nemaipomenit de bun!



Porc dulce acrisor cu ananas

Enjoy!

Porumb cu creveti si edamame

written by Andreea



Porumb cu creveti si edamame este un fel de mancare pe care l-am intalnit des la cantinele din China. Fiind o mancare relativ repede de preparat, si relativ ieftin pentru un fel de mancare cu creveti, rareori puteai prinde o portie la cantina

daca nu erai indeajuns de rapid ca sa prinzi loc in fata la coada :). Nici faptul ca eram straini si intram in gratiile bucatarilor de la cantine nu ne putea aduce in plus o portie de porumb cu creveti si edamame. Pe la cantinele gradinitelor mai gaseam felul acesta de mancare cu mazare in loc de edamame si era la fel de gustos, iar varianta cu mazare am postat-o acum multi ani, aici.

Si pentru ca de multe ori nu reuseam sa prindem la masa renumita mancare, am reusit eu sa notez reteta de la bucatari, asa ca v-o scriu si voua astazi aici. Reteta de baza continea de multe ori porumb inghetat, insa am descoperit ca merge la fel de bine si porumbul la conserva, care se comporta excelent la gatit! Tot reteta de baza continea si o lingurita de zahar, insa pentru ca am folosit porumb la conserva de la SunFood, care este indeajuns de dulce, am sarit peste zahar, pe care il folosesc extrem de rar la mancarurile sarate, chiar daca uneori retet o cere.

Porumb cu creveti si edamame, reteta pentru 2 portii:

- 1 conserva porumb dulce SunFood
- 10 creveti prefierți (sau proaspeti)
- 100 g boabe edamame
- 2 catei usturoi
- 2 lingurite ulei vegetal
- 1 lingurita vin de orez (alcool de gatit)
- 1 lingurita sos de peste (optional) sau
- 1 lingurita sos de soia
- 1 lingurita amidon
- 1 lingurita ulei de susan
- 2 fire ceapa verde



Porumb cu creveti si edamame

Pentru inceput curatati crevetii de cap, coada si coji. Taiati fiecare crevete in 2-3 bucati, depinde cat de mari sunt

crevetii vostri. Acest lucru este valabil si pentru crevetii proaspeti si pentru cei prefierți.



Porumb cu creveti si edamame

Dupa cum spuneam, edamame sunt niste boabe verzi care fac parte din familia leguminoaselor, seamana cu boabele de fasole verde si se gasesc si la noi in supermarket-uri in pungi congelate si sunt denumite simplu-bob. Daca nu gasiti, puteti inlocui cu mazare congelata.



Porumb cu creveti si edamame

Dupa dezghetare bobul are o cojita de culoare verde deschis si trebuie curatat de aceasta cojita. Desi este o treaba mai migaloasa, credeti-ma ca merita. Inauntru bobul are o minunata culoare verde aprins!



Desfaceti conserva de porumb, puneti porumbul intr-o sita si treceti sita printr-un jet de apa. Scurgeti bine de tot boabele de porumb si lasati-le deoparte.



Porumb cu creveti si edamame

Curatati cateii de usturoi si tocati-i marunt. Intr-un wok incingeti uleiul vegetal si adaugati usturoiul tocat.



Caliti pret de cateva secunde avand grija sa nu ardeti usturoiul!

Adaugati crevetii tocati si sotati pret de 1 minut.



Porumb cu creveti si edamame

Adaugati apoi porumbul si edamame



Porumb cu creveti si edamame

Si mai caliti totul pentru 1-2 minute pana ce toate aromele se incorporeaza bine. Turnati sosul de peste (daca folositi), sosul de soia si amestecati din nou. Intr-un castronel puneti amidonul impreuna cu 3 linguri de apa si amestecati bine pana obtineti un lichid alb. Turnati lichidul in wok si amestecati bine pana ce obtineti un sos gros.



Porumb cu creveti si edamame

Picurati uleiul de susan deasupra si amestecati din nou.



Porumb cu creveti si edamame

Puneti intr-o farfurie sau pe un platou si presarati ceapa verde tocata.



Porumb cu creveti si edamame

Serviti imediat si cu mare pofta!



Enjoy!

Zece idei de supe chinezesti

written by Andreea



La multi ani, dragii mei! Sper ca ati petrecut cu bine de Sarbatori, ca v-ati odihnit, ca v-ati distrat si v-ati simtit bine alaturi de cei dragi! Va urez un An Nou minunat cu multa sanatate si impliniri!

Eu abia acum reusesc sa fac prima postare aici pe blog, incep usor-usor sa imi intru din nou in ritm :). Pentru ca afara este o vreme tare urata, m-am gandit sa va propun 7 idei de supe chinezesti postate de-a lungul timpului aici pe blog, pe care sa le savurati in zilele reci de iarna. Pe langa faptul ca sunt delicioase, sunt foarte nutritive si satioase! In plus, aromele lor sunt geniale, iar toate contin ingrediente naturale si bune! Aveti, pe alese, supe cu carne, supe cu fructe de mare, supe vegane, supe simple sau mai bogate. Bonus, va mai indic o supa thai si o supa deosebita, pe care eu am creat-o cu mare drag! :).



Supa chinezeasca iute acrisoara. Este cea mai cunoscuta si mai iubita supa chinezeasca de pe la noi si pe buna dreptate este asa! Gustul iute este dat de catre piperul alb, iar gustul acrisor este dat de catre otetul de vin chinezesc brun. Este o supa satioasa si foarte sanatoasa, o puteti consuma mai ales

atunci cand sunteti raciti!



Supa chinezeasca cu creveti si taitei este o supa mult mai delicata, insa delicioasa mai ales daca folositi creveti proaspeti. Aromele date de anason si fructele goji sunt subtile si dau supei o nota aparte.



Supa chinezeasca de ou cunoscuta si ca Egg drop soup este foarte usor de preparat, are ingrediente putine, insa este tare buna la gust! Nota finala de ulei de susan este exceptionala si da supei un gust de nuca prajita. Va va cuceri din prima!



Supa chinezeasca de coltunasi este supa preferata a tuturor chinezilor! Baza acestei supe o reprezinta coltunasii proaspeti care se prepara dupa metoda clasica.



Supa de taitei cu broccoli si ciuperci shiitake, desi este o supa vegana, este foarte satioasa si colorata. Are un aspect tare placut, iar aroma ciupercilor este pregnantă. Asadar, chiar daca ati adoptat o dieta vegana sau sunteti in post, puteti consuma cu incredere aceasta supa. O sa va placa mult!



Supa chinezeasca de porumb este oarecum asemanatoare cu supa de ou, insa gustul delicios de porumb dulce o face sa fie spectaculoasa! Contine ingrediente putine, insa mai multe chiar nu si-ar avea rostul aici! Este cremoasa datorita porumbului pasat, insa are si o nota crocanta datorita bobitelor de porumb intregi.



Supa de wonton este o supa satioasa si tare hranitoare! Are ca baza supa de pui, iar wonton sunt umpluti cu carne de porc. Este picanta datorita piperului alb si datorita uleiului de ardei aromat. Daca nu doriti asa picant, puteti renunta la uleiul de ardei iute. Am preparat cu drag aceasta supa alaturi de Cristina intr-o emisiune Live pe pagina ei de Facebook. Poza ii apartine tot Cristinei :). Vedeti in link mai multe detalii.



Supa chinezeasca iute acrisoara cu taitei este diferita fata de supa clasica pe care am prezentat-o mai sus. De data aceasta, supa este vegana insa contine multi taitei, ciuperci enoki si legume murate! Este o combinatie deosebita insa o sa va placa mult si mai ales, o sa va incalzeasca pe frigurile astea! ☐



Supa de creveti cu curry rosu este o supa exotica si taaare buna! Gustul picant este dat de ardeii iuti proaspeti, nota acrisoara este data de lamaia verde, iar la final veti simti un gust dulceag dat de laptele de cocos.



Ultima, dar nu cea din urma este Supa de ceai matcha cu inghetata de fasole rosie. Dupa cum va spuneam, este o supa pe care am creat-o eu cu ocazia unui concurs. Este o supa de vara, racoritoare si tare buna, insa, nu am putut sa nu o mentionez si pe ea aici. O puteti prepara in loc de desert la o masa festiva. Sa va mai spun ca am luat locul 2 in cadrul concursului cu aceasta supa? :).

Daca v-a facut cu ochiul vreuna dintre aceste supe, as fi incantata sa-mi spuneti care. Voi ce supa mancati in zilele friguroase?

Supa chinezeasca iute acrisoara cu taitei

written by Andreea



Dragii mei, iata ca vin cu prima mea postare in casuta noua!
Si nu se putea altfel decat cu o reteta chinezeasca! :). De

data aceasta va propun o supa iute acrisoara, delcioasa, care o sa va placa mult, chiar daca este pe baza de legume, fara carne! Spre deosebire de supa iute acrisoara clasica pe care o stiti demult si pe care am postat-o inca de la inceput, aceasta supa contine si taitei, deci este mult mai consistenta. Ca si inlocuitor al carnii puteti folosi cu succes ciupercile. Pot fi ciuperci uscate shiitake sau ciuperci proaspete enoki. In plus, taiteii sunt din cartofi! Da, exista un soi de taitei din cartofi care au o textura putin mai ferma decat taiteii obisnuiti. Daca nu gasiti taitei din cartofi, nu e nicio problema, puteti folosi cu succes taitei de orez sau din faina de grau. De data aceasta si eu tot taitei de grau am folosit. Importanta este supa si ceea ce contine ea!

Aceasta supa este specifica zonei Sichuan, mai ales pentru gustul ei picant si pentru nota acrisoara data de legumele murate care o insotesc.



Legumele chinezesti murate, nu se aseamana prea mult cu muraturile pe care cunoastem noi, in afara faptului ca sunt usor acrisoare. Muraturile chinezesti contin legume precum muguri de bambus, varza, ridichi, ardei si diferite soiuri de frunze verzi care sunt sarate si condimentate, apoi lasate la fermentat. In general aceste legume nu se consuma ca atare, ci se adauga la supe sau mancaruri pe baza de carne.



Ingrediente (pentru doua portii):

- 2 manunchiuri taitei de grau sau de cartofi
- 2 linguri arahide prajite
- 1 legatura mica ciuperci enoki
- 2 catei usturoi
- 2 linguri legume chinezesti murate

- 4 legaturi baby bok choy sau baby spanac

pentru fiecare bol de supa, urmatoarele ingrediente:

- 1/2 lingurita piper Sichuan macinat
- 1 lingura ulei de ardei iute
- 1 lingura otet de vin chinezesc
- 1 lingura sos de soia
- 1 lingurita ulei de susan



Folositi arahide nesarate in coaja rosie pentru ca au un gust mult mai bun. Cel mai indicat ar fi sa le prajiti singuri acasa intr-o tigaita impreuna cu cateva picaturi de ulei.

Puneti la fiert o oala cu apa si un praf de sare, aduceti apa la punctul de fierbere. Adaugati taiteii si amestecati usor. Lasati sa fiarba 2-3 minute pana ce taiteii sunt fierti al dente, astfel incat sa aiba o textura ferma. Pastrati apa in care au fiert taiteii, adaugati bok choy si fierbeti 1 minut pana ce se inmoaie usor. Scoateti din apa cu ajutorul unei palete, repetati operatiunea si cu ciupercile enoki.

In cele doua boluri puneti ingredientele din lista: piperul Sichuan macinat, uleiul de ardei iute, otetul de vin, sosul de soia, uleiul de susan. Peste toate adaugati usturoiul zdrobit, apoi adaugati taiteii de grau fierti si scursi de apa.



Intr-o margine a bolului adaugati bok choy, intr-o alta margine ciupercile enoki, intr-o alta parte legumele murate. Luati cate 2 polonice de apa fierbinte din apa folosita la taitei. Zdrobiti arahidele prajite si presarati pe deasupra.



Amestecati usor cu ajutorul betisoarelor, astfel incat condimentele care se afla la baza bolului sa se distribuie

uniform in toata supa.



Serviti fierbinte!



Gustul iute este dat de piperul Sichuan si uleiul de ardei iute, iar gustul de acrisor este dat de legumele murate si de otetul de vin chinezesc.



O sa va placa mult!



Enjoy!