

Vinete Sichuan

written by Andreea



Vinete Sichuan foarte aromate, picante cu carne tocata de porc. Se potrivesc perfect alaturi de un bol de orez fiert in aburi. Este un fel de mancare specific zonei Sichuan deoarece contine pasta de ardei iute care provine din acea zona.

Bucataria Sichuan este foarte renumita nu doar in China ci si in intreaga lume, pentru aromele sale picante si mai ales pentru piperul specific acestei zone, care nu se cultiva in nicio alta parte a lumii.

Vinetele in stil Sichuan sunt delicioase, chiar daca sunt un pic mai calorice. Traditional, ele se prajesc in ulei dupa care se gatesc impreuna cu carnea tocata de porc si sosuri. Daca doriti, puteti sa le coaceti la cuptor sau sa le adaugati in mancare neprajite, insa nu vor fi atat de savuroase.



Vinete Sichuan

Astazi eu am sa redau varianta clasica, cea cu vinete prajite si cu carne de porc. Pe blog mai gasiti alte doua retete de vinete chinezesti, cele in varianta cu tofu si cele simple, fara carne si anume: Vinete cu tofu in stil Sichuan si Vinete chinezesti in sos picant.

Ca de fiecare data cand va prezint o mancare chinezeasca, ma repet cu privire la pregatirea ingredientelor. Inainte de a incepe sa gatiti, asigurati-va ca aveti toate ingredientele la indemana, spalate, taiate si tocate, astfel incat atunci cand porniti wok-ul sa nu fie nevoie sa alergati prin bucatarie dupa ele. Un wok incins nu va asteapta niciodata! De aceea,

este bine sa aveti absolut toate ingredientele pregatite si in ordine astfel incat sa le adaugati in wok la timp si in ordinea indicata.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru mai multe retete si Story-uri dragute :).

- *Ingrediente:*
- *pentru vinete:*
- 2 vinete medii
- 1 lingurita sare
- 3 linguri amidon
- 70 ml ulei pentru prajit vinetele
- *pentru carnea tocata:*
- 150 g carne tocata de porc
- 1 lingura ulei vegetal
- 2 catei usturoi tocati marunt
- 1 bucata ghimbir mica de 2 cm tocata marunt
- 2 fire ceapa verde (partea alba) tocate marunt
- 1 lingurita vin Shaoxing (alcool de gatit)
- 1 lingura pasta de ardei iute doubanjiang (LaoganMa)
- 1/2 lingurita sare
- *pentru sos:*
- 2 lingurite sos de soia light
- 1 lingurita sos de soia dark
- 2 lingurite otet de orez negru
- 1 lingurita vin Shaoxing (alcool de gatit)
- 2 lingurite zahar
- 70 ml apa plata
- 1 lingurita amidon
- *pentru finisat:*
- 2 fire ceapa verde (partea verde)

Incepeti cu vinetele caci ele au nevoie de putina pregatire: taiati vinetele in fasii lungi. Eu procedez astfel: tai mai intai vinetele pe jumatate pe lungime. Apoi pe fiecare jumatate o tai pe latime. Din fiecare jumatate tai fasii lungi de 1 deget grosime.

Umpleti cu apa un castron incapator, adaugati lingurita de sare indicata la ingredientele pentru vinete, amestecati pana ce sarea s-a topit complet, apoi adaugati fasiile de vinete. Acest procedeu va face ca vinetele sa nu se oxideze si sa elimine gustul specific amar. Observati ca vinetele au tendinta sa pluteasca la suprafata apei, de aceea este bine sa puneti pe deasupra o farfurie astfel incat vinetele sa stea sub apa. Tineti vinetele in apa pentru 15 minute, scurgeti-le de apa, stergeti-le cu un prosop.

Peste vinete presarati amidonul si amestecati bine astfel incat vinetele sa fie acoperite cu amidon. Intr-o tigaie incapatoare incingeti uleiul, adaugati jumatate din cantitatea de vinete si prajiti-le rapid pe ambele parti pana ce devin aurii la culoare. Nu puneti toate vinetele deodata in tigaie, caci tind sa devina moi, ci nu crocante. Scoateti vinetele pe servetele absorbante, repetati operatiunea si cu celelalte vinete.



Vinete Sichuan

Pregatiti sosul: intr-un castron adaugati toate sosurile indicate la ingredientele pentru sos impreuna cu zaharul, apa si amidonul. Amestecati totul bine si lasati deoparte.

Pregatiti wok-ul: Aprindeti focul si asezati pe el wok-ul. Atunci cand wok-ul este incins, turnati uleiul. Cand incepe sa fumege, adaugati usturoiul, ghimbirul si partea alba de la ceapa verde toate tocate marunt. Caliti totul pret de 30 de secunde pana ce capata un miros placut. Adaugati carnea de porc ajutandu-va de o spatula si amestecati-o cu celelalte ingrediente din wok. Prajiti carnea pentru 1-2 minute pana ce aceasta nu mai este roz. Adaugati alcoolul de gatit, pasta de ardei iute si sarea. Continuati sa amestecati pana ce carnea este rumenita si capata culoare usor rosietica.



Vinete Sichuan

Adaugati vinetele prajite si amestecati din nou, caliti totul pret de cateva secunde. La final amestecati inca o data in castronul in care ati pregatit sosurile. (Amidonul are tendinta sa se lase la fundul castronului, de aceea este indicat sa mai amestecati totul o data inainte de a adauga totul in wok.) Amestecati usor cu spatula astfel incat toate ingredientele sa fie acoperite de sos.

Transferati mancarea pe un platou si presarati ceapa verde tocata.

Serviti imediat alaturi de un bol de orez fiert.



Vinete Sichuan

Enjoy!

Vita cu fasole verde

written by Andreea



Vita cu fasole verde o mancare chinezeasca usor de facut, delicioasa si rapida. Bucati fragede de carne, fasole verde crocanta si placuta la gust.

Desi acest fel de mancare nu necesita multe ingrediente, gustul final este unul spectaculos daca folositi ingrediente de calitate. Cautati o fasole verde proaspata sau congelata, insa asigurati-va ca este chiar verde. Folositi o carne de vita de buna calitate fara a fi nevoie sa cumparati o bucate de carne foarte scumpa. Eu astazi am folosit bucata care se

numeste baveta sau in engleza skirt steak.



Vita cu fasole verde

Baveta sau skirt steak este o piesa din partea de flank a animalului. Este subtire, are multe insertii de grasime, foarte aromata si cu un grad ridicat de fragezime. Prezinta un aspect franjurat si contine putina grasime extramusculara, fara tesuturi conexe, avand un gust pronuntat, bogat si aromat.

Sunt incantata sa va spun faptul ca am reinceput colaborarea cu Karpaten Premium Angus care mi-au trimis o carne de vita de cea mai buna calitate! 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.

Bovinele Angus de la Karpaten Premiul Angus sunt crescute si ingrasate exclusiv pe pasuni native si terenuri improprii pentru majoritatea culturilor. Variatii ale factorilor sezonieri si geografici influenteaza calitatea carni de vita provenita de la bovine furajate cu iarba. Carnea de vita hranita cu iarba din Transilvania este vazuta ca o componenta importanta a unei diete sanatoase.



Vita cu fasole verde

Revenind la mancarea noastra chinezeasca de astazi, un element cheie in obtinerea unui gust maxim si a texturii perfecte, este acela de a marina in prealabil carnea de vita. 15-20 de minute de marinare sunt de ajuns pentru a fragezi carnea si a obtine o aroma aparte.

Pregatirea in sine a sosului nu dureaza absolut deloc si este foarte simplu de obtinut. Ingredientele se pot amesteca dinainte intr-un bol, iar aproape de finalul gatirii se adauga

acest amestec peste carne si fasolea verde. Sosul de soia light si sosul de soia dark sunt si ele foarte importante in acest sos. Sosul de soia light da mancarii gust si o aroma aparte, in timp ce sosul de soia dark ofera mancarii o culoare intensa si textura sosului. Nu ocoliti sosul de stridii! Nu se simte ciudat in mancare, asa cum v-ati putea astepta, ci da o aroma cu totul speciala si se potriveste foarte bine cu carnea de vita.



Vita cu fasole verde

Inainte de a incepe propriu zis sa gatiti mancarea chinezeasca este bine sa va pregatiti absolut toate ingredientele, inclusiv legumele gata curatate si tocate. Odata ce ati pus wok-ul pe foc, totul se intampla foarte repede.

Din categoria mancaruri chinezesti cu vita, pe blog mai puteti gasi Vita cu ceapa si ardei verde, Taitei cu vita si legume, Vita cu piper Sichuan sau Frigarui de vita in sos teriyaki

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru mai multe retete si Story-uri dragute :).

- Ingrediente:
- 300 g baveta sau skirt steak
- 250 g fasole verde proaspata (sau congelata)
- 3 catei de usturoi
- 2 fire ceapa verde (partea alba)
- 1 bucata mica ghimbir (3 cm)
- 2 linguri ulei vegetal
- *Pentru marinat carnea de vita:*
- 1 lingura sos de soia light
- 1 lingura amidon
- 1 lingura vin de orez (alcool de gatit)
- 1 lingurita ulei de susan
- 1 varf lingurita sare
- *Pentru sosul stir fry:*
- 2 linguri sos de soia light

- 1 lingura sos de soia dark
- 1 lingura sos de stridii
- 2 linguri vin de orez (alcool de gatit)
- 1 lingurita zahar
- 1 lingurita ulei de susan

Incepeti mai intai cu marinarea carnilor de vita. Taiati baveta in fasii foarte subtiri, folosindu-va de un cutit bine ascutit. Taiati bucata de carne in sensul invers al fibrei de carne. Puneti fasiile de carne intr-un bol, apoi adaugati toate ingredientele scrise la marinat carnea de vita (sosul de soia light, amidonul, vinul de orez, uleiul de susan si sarea). Amestecati totul bine, acoperiti bolul cu o folie alimentara si lasati deoparte.

Pregatiti fasolea verde proaspata: curatati fasolea verde si spalati-o in apa rece. Umpleti o oala cu apa si aduceti apa la punctul de fierbere. Cand apa a dat in clocot, adaugati fasolea si fierbeti 3 minute pana ce este usor patrunsă si capata o culoare verde aprins. Scoateti fasolea din apa fierbinte si treceti-o printr-un jet de apa rece pentru a opri procesul de gatire. Lasati deoparte.

Daca folositi fasole verde congelata: scoateti fasolea din pungă, asezati-o intr-un bol cu apa calda. Lasati cateva minute fasolea sa se dezghete, apoi scurgeti-o foarte bine. Puneti fasolea pe un prosop curat de bucatarie si lasati-o la scurs.



Vita cu fasole verde

Pregatiti celelalte legume pentru stir fry: curatati cateii de usturoi si tocati-i feliute subtiri. Curatati ghimbirul si tocati-l fasii foarte subtiri. Curatati ceapa verde si folositi doar partea alba-taiati felii subtiri din partea alba.

Pregatiti sosul: intr-un bol adaugati toate ingredientele listate pentru sosul stir fry (sosul de soia light, sosul de

soia dark, sosul de stridii, vinul de orez, zaharul). Pastrati uleiul de susan pentru final.

Pregatiti wok-ul: Porniti focul si asezati wok-ul pe flacara. Adaugati uleiul si lasati sa se incinga. Rotiti cu mare grija wok-ul astfel incat uleiul sa ajunga si pe peretii wok-ului. Acest pas va asigura faptul ca nu se lipeste carnea de wok in timpul gatirii.

Atunci cand wok-ul incepe sa fumege (asta va si doriti!) adaugati ghimbirul, ceapa si usturoiul. Caliti pret de cateva secunde, avand grija sa nu ardeti usturoiul. Adaugati bucatile de carne marinate intr-un singur strat. Lasati carnea sa se gateasca singura pret de 30 de secunde fara a o atinge cu spatula. Intoarceti carnea si pe partea cealalta si mai lasati sa se gateasca din nou 20-30 de secunde. Apoi cu ajutorul spatulei amestecati rapid in wok pana ce carnea nu mai este roz.



Vita cu fasole verde

Adunati toata carnea intr-o margine a wok-ului, iar in partea goala lasata adaugati fasolea verde, caliti 1-2 minute amestecand usor, dupa care amestecati cu carnea. Turnati sosul pentru stir fry si amestecati totul bine pret de 1-2 minute pana ce sosul se ingroasa si acopera fasolea si carnea.

Stingeti focul si adaugati uleiul de susan. Amestecati pentru ultima data.



Vita cu fasole verde

Serviti imediat alaturi de orez fiert.

Coltunasi chinezesti fierti in aburi

written by Andreea



Coltunasi chinezesti fierti in aburi cu aluat subtire din faina de grau facut in casa, umpluti cu carne de porc succulenta si aromata, cu ulei picant aromat sau sos de soia.

Chinezii sarbatoresc cu mare fast Anul Nou Chinezesc si se pregatesc sa intampine Bivolul de Metal. Ca in fiecare an, chinezii pregatesc nenumarate mancaruri chinezesti specifice acestei sarbatori, in special coltunasi si taitei.



Coltunasi chinezesti fierti in aburi

Despre Anul Nou Chinezesc am mai vorbit AICI si AICI. De asemenea, am mai vorbit despre traditia taiteilor chinezesti si in postarea Taitei chinezesti de casa.

Coltunasii chinezesti nu doar ca sunt deliciosi, 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.

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.

Tot pe blog am mai vorbit si despre coltunasii chinezesti fierti in apa. De data aceasta ii vom face fierti in aburi. Diferenta intre coltunasii fierti in apa si cei fierti in aburi este aceea ca cei fierti in apa tind sa isi mai piarda din forma in timpul fierberii. In timp ce coltunasii fierti in aburi raman la fel de frumosi si dupa gatire. Fiind vorba despre coltunasi fierti in aburi, veti avea nevoie, evident, de un cos de bambus special. Daca nu aveti astfel de cos de bambus, va puteti folosi si de un castron cu gauri special pentru aburi, sau vas de inox.



Coltunasi chinezesti fierti in aburi

Umplutura este una tot pe baza de carne de porc, insa de data aceasta va fi mult mai aromata, datorita uleiului fierbinte din compositie adaugat peste ceapa si usturoi, ceea ce confera un gust aparte.

Umplutura coltunasilor este una foarte versatila. Insa daca consistenta nu este cea potrivita, coltunasii isi modifica forma in timpul gatirii.

O alta particularitate a acestor coltunasi este textura aluatului. Aluatul se face tot pe baza de apa, faina si sare insa, in aluat se adauga si apa fiarta si apa rece. Apa fiarta face ca aluatul sa fie unul mult mai maleabil, astfel incat sa obtinem o forma perfecta de coltunas. Tot aici trebuie mentionat si faptul ca o faina cu procent mare de proteina este necesara la acest tip de aluat. Despre procentul de proteina am vorbit in postarea cozonacului cu aluat oparit.

Daca nu aveti timp sa faceti voi aluatul in casa sau nu aveti atata rabdare, puteti cumpara foile gata preparate din magazinele cu specific asiatic

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru mai multe retete si Story-uri dragute :).

▪ *Ingrediente:*

- 240 g faina de grau cu procent mare de proteina
- 100 ml apa fierbinte
- 30 ml apa rece
- Sau 20-30 foi rotunde pentru coltunasi cumparate.
- *Pentru umplutura:*
- 250 g carne de porc tocata
- 3 foi varza chinezeasca
- 3 fire ceapa verde
- 1 bucata ghimbir
- 1 varf lingurita piper alb
- 50 ml ulei vegetal
- 1 varf lingurita sare
- 2 lingurite sos de soia
- 1 lingurita vin de orez (alcool de gatit)
- 1 lingurita ulei de susan

Pentru inceput pregatiti aluatul: cerneti faina intr-un bol si faceti o gropita in mijlocul ei. Turnati apa fierbinte si incepeti sa amestecati cu ajutorul unei linguri pana ce apa este incorporata. Acum veti avea un aluat cu o consistenta uscata. Turnati si apa rece si incepeti sa amestecati pana ce toata apa este absorbita. Rasturnati aluatul (care este nca nelegat) si incepeti sa framantati pana obtineti un aluat destul de tare si de dens. Nu este nevoie sa mai adaugati apa. Inveliti aluatul in folie alimentara si lasati-l la temperatura camerei pentru 15 minute.

Dupa 15 minute framantati din nou aluatul pentru 5 minute. Veti observa ca glutenul din aluat s-a relaxat putin si puteti sa framantati putin mai bine. Acoperiti din nou aluatul cu folie alimentara si lasati-l la temperatura camerei pentru o ora.

Intre timp pregatiti umplutura: Tocati marunt foile de varza chinezeasca, presarati peste ele 1 lingurita de sare si framantati-le 1 minut. Lasati foile de varza intr-un bol pentru 15 minute. Dupa 15 minute veti observa ca varza a eliminat o cantitate de apa. Stoarceti bine de tot varza si

adaugati-o intr-un bol incapator. Peste ea adaugati carnea de porc tocata, sosul de soia, alcoolul de gatit, uleiul de susan si piperul alb. Peste toate acestea adaugati usturoiul tocat, ghimbirul tocat foarte fin si firele de ceapa tocate. Inca NU amestecati.

Intr-un ibric incingeti uleiul vegetal pana ce aproape incepe sa fumege. Turnati uleiul incins peste ceapa, ghimbir si usturoiul din bol. Vetii observa cum uleiul incins sfaraie peste condimente si le gateste putin, eliminand un miros delicios. Acum puteti incepe sa amestecati toate ingredientele din bol. Incepeti sa amestecati in sensul acelor de ceasornic timp de 7-8 minute pana obtineti o compozitie de carne legata asemanatoare cu pasta de mici.

Este foarte important ca aceasta compozitie de carne sa fie asemanatoare cu o pasta deoarece va fi usor de pus in aluat si de manevrat ulterior.

Pregatiti coltunasii: pentru inceput desfaceti aluatul din folia alimentara. Vetii observa ca aluatul a devenit destul de neted si este destul de flexibil. Dati aluatului o forma de minge.



Cu ajutorul degetului aratator faceti o adancitura in mijlocul mingii de aluat.



Largiti adancitura pana faceti o gaura destul de mare. Introduceti palmele in locul creat si trageți ușor de aluat, dându-i o forma de colac.



Rupeti colacul intr-un singur loc obtinand un sul de aluat. Rulati aluatul pentru a obtine un sul de aluat egal pe toata lungimea lui.



Din sulul de aluat taiati bucati mici de dimensiunea unei nuci.



Ajutati-va de putina faina daca este nevoie.



Cu podul palmei aplatizati fiecare bucata de aluat. Acoperiti cu folie alimentara bucatile de aluat astfel incat sa nu se ususce pana terminati de facut toti coltunasii.



Cu ajutorul unui sucitor intindeti o bucata de aluat intr-un disc cu diametrul de 8 cm,



avand grija sa lasati mijlocul putin mai gros, iar marginile putin mai subtiri.



Puneti in palma un disc de aluat, in mijlocul discului puneti o lingurita plina de umplutura.



Aduceti laolalta cele doua capete ale discului si presati bine astfel incat sa se lipeasca foarte bine.



Incepand cu partea stanga incepeti si faceti pliuri pe partea exterioara a coltunasului. In general mie imi ies cam 3-4 pliuri pe fiecare parte a coltunasului.



Apoi cu mana dreapta faceti pliuri si pe partea dreapta a coltunasului. Strangeti bine aluatul intre degetul mare si aratator pentru a nu permite aluatului sa se desface. Repetati operatiunea si cu celelalte bucati de aluat pana ati terminat

toata compozitia.



In acest moment puteti pune o parte din coltunasi la congelator si sa ii pregatiti si alta data. Asezati coltunasi pe o farfurie acoperita cu hartie de copt. Dati farfuria la congelator pentru cateva ore. Luati coltunasi de pe farfurie si puneti-i intr-o punga cu ziploc pe care o puteti depozita la congelator.



Fierbeti in aburi coltunasi. Asezati coltunasi intr-un cos de bambus tapetat cu hartie de copt pentru a nu se lipi de cos in timpul fierberii. Eu am optat sa ii asez pe foi de varza chinezeasca.



Coltunasi chinezesti fierti in aburi

Asezati pe foc o oala cu apa astfel incat sa se potriveasca pe dimensiunile cosului de bambus sau a vasului in care vreti sa fierbeti coltunasi.



Coltunasi chinezesti fierti in aburi

Aduceti apa la punctul de fierbere. Asezati cosul de bambus peste vas, puneti capacul cosului de bambus si lasati coltunasi sa se fiarba pentru 15 minute.



Coltunasi chinezesti fierti in aburi

Serviti coltunasi fierbinti alaturi de sos de soia, vin de orez negru, ulei de susan si usturoi sau alaturi de ulei aromat pregatit in casa.



Coltunasi chinezesti fierti in aburi

Daca nu consumati toti coltunasi fierti in aceeasi zi, ii puteti depozita la frigider in caserole inchise ermetic. A doua zi ii puteti incalzi la cuptorul cu microunde sau ii

puteti aseza din nou in cosul de bambus pe aburi si sa ii incalziti pentru cateva minute.

Taitei cu vita si legume

written by Andreea



Taitei cu vita si legume, taitei de grau, bucatele suculente din carne de vita, legume crocante. Practic, un fel de mancare intr-un singur bol. Sau, as singur wok! :).

Am optat sa fac fotografiile la preparat direct in wok pentru ca desi taiteii acestia meritau poate un bol mai elegant sau macar un platou, felul acesta de mancare este atat de bun, incat iti vine sa mananci direct din wok, imediat ce taiteii sunt gata.

Despre taitei am tot vorbit pe blog de-a lungul timpului atunci cand am povestit despre Taitei simpli cu legume, Salata picanta de taitei cu alune, Supa iute acrisoara cu taitei, sau Taitei chinezesti de casa.

In zilele cand fac mancare chinezeasca, mai ales taitei stir fry pregatesc din timp ingredientele pe care vreau sa le folosesc la stir fry pentru ca odata pornit wok-ul, nu mai exista cale de intoarcere :). Ma refer la faptul ca wok-ul este atat de incins, incat diferenta de timp intre adaugarea unui ingredient in wok dupa celalalt este una extrem de mica, poate chiar de cateva secunde.



Taitei cu vita si legume

Asa ca atunci cand vreti sa faceti un stir fry, oricare ar fi el acela, asigurati-va ca aveti toate ingredientele spalate, curatate, tocate si gata de pus in wok. De asemenea, puneti-va sosurile si toate ingredientele la indemana astfel incat sa nu fie nevoie sa alergati dupa ele prin bucatarie. Wok-ul incins nu asteapta niciodata! :).

Un al doilea sfat pe care vreau sa vi-l dau atunci cand pregatiti taitei stir fry este modul in care alegeti si pregatiti taiteii. In cazul de fata avem taitei de grau. Alegeti taitei de calitate, taitei cu ou sau taitei proaspeti facuti in casa. Evitati taiteii instant, aceia pe care ii gasiti in cutii de carton impreuna cu alte ingrediente si turnati apa peste ei. Aveti nevoie de taitei elastici si rezistenti la stir fry.

Cel mai important atunci cand gatiti taiteii, cititi instructiunile de pe pachet. Daca la instructiuni spune sa ii fierbeti 5 minute, voi ii fierbeti cu un minut mai putin. Urmariti sa aveti taitei al dente pe care ii veti mai gati ulterior 1-2 minute in wok impreuna cu legumele.



Taitei cu vita si legume

Spre deosebire de pastele italiene, care sunt facute din grau dur, taiteii sunt mult mai fragili, prin urmare au nevoie de putin mai multa grija. Dupa ce i-ati fiert (cu un minut mai putin decat cer instructiunile), treceti-i printr-un jet de apa rece pentru a le opri gatirea in continuare. Dupa ce i-ati scurs bine de apa, picurati pe deasupra cateva picaturi de ulei de susan, pentru a preveni lipierea lor si pentru mai mult gust. Taiteii devin mult mai fermi si mai elastici cad sunt reci. Aveti nevoie de taitei reci in momentul in care ii adaugti in wok. Taiteii calzi tind sa absoarba foarte mult sos si mai ales tind sa se lipeasca de marginile wok-ului si astfel se rup.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru mai multe retete si Story-uri dragute :).

- **Ingrediente:**
- 200 g carne de vita (fleica sau muschi)
- 200 g taitei de grau+1 lingurita ulei de susan
- 2 oua+1 lingura ulei vegetal
- 2 catei usturoi tocati marunt
- 2 fire ceapa verde (partea alba separata de partea verde)
- 1 bucata de ghimbir de 5 cm
- 1/2 ardei gras taiat fasii subtiri
- 1 manunchi bok choy
- 2 linguri ulei vegetal
- *pentru marinat carnea de vita*
- 2 linguri vin Shaoxing (alcool de gatit)
- 1 lingurita amidon
- 1 praf sare
- 1 lingura sos de soia
- *pentru sos:*
- 2 linguri sos de soia
- 2 linguri sos de stridii
- 1 lingura otet de orez negru
- 1 lingurita zahar
- 1 varf lingurita piper alb
- 1 lingurita ulei de susan

Pentru inceput marinati carnea: taiati carnea de vita in fasii subtiri. Puneti carnea intr-un bol si adaugati peste ea alcoolul de gatit, amidonul, sarea si sosul de soia. Amestecati totul bine, acoperiti castronul si lasati deoparte la marinat pentru 15 minute. Puteti face acest lucru si o 2-3 ore inainte.

Pregatiti tatieii: intr-o oala incapatoare puneti apa si aduceti la punctul de fierbere. Cand apa a fiert adaugati taiteii si fierbeti conform instructiunilor de pe ambalaj, avand grija sa ii lasati cu 1 minut mai putin. Strecurati

taiteii ajutandu-va de o strecuratoare mare, treceti taiteii printr-un jet de apa rece, scurgeti-i foarte bine de apa si asezat-i intr-un bol. Pe deasupra picurati uleiul de susan, amestecati bine si lasati deoparte.



Taitei cu vita si legume

Pregatiti celalalte ingrediente: tocati marunt usturoiul, ghimbirul si partea alba de la ceapa. Taiati fasii ardeiul gras rosu. Spalati si curatati bok choy, taiati-l in sferturi.

Pregatiti omleta de oua: intr-un castron spargeti cele doua oua, presarati sare peste ele si bateti-le bine ca pentru omleta. Intr-o tigaie incingeti 2 linguri de ulei, turnati ouale si amestecati pentru a obtine o omleta scrob sau scramble :). Lasati deoparte.

Pregatiti sosul: intr-un castron adaugati toate ingredientele pentru sos din lista de mai sus. Amestecati totul bine, lasati deoparte.

Pregatiti wok-ul: Puneti wok-ul pe o flacara mare. Incingeti wok-ul pana aceasta incepe sa fumege. Adaugati doua linguri de ulei vegetal, rotiti bine wok-ul pentru a distribui uleiul pe o suprafata mai mare a wok-ului si adaugati carnea de vita marinata. Caliti rapid la foc iute pana ce carnea nu mai este roz. Strangeti toata carnea intr-o partea a wok-ului, mai turnati inca o lingura de ulei in locul ramas si adaugati usturioiul, ghimbirul si partea alba de la ceapa. Caliti rapid pret de cateva secunde. Amestecati cu bucatile de carne, apoi adaugati fasiile de ardei gras. Caliti totul pret de cateva secunde.



Taitei cu vita si legume

Adaugati taiteii reci si incepeti sa ii incorporati in amestecul de carne. Ajutati-va de o spatula lata astfel incat sa amestecati din spre exterior catre interior. Adaugati tot amestecul de sosuri pregatit anterior si amestecati din nou

bine.

Adaugati bok choy taiat in sferturi si omleta pregatita si mai amestecati totul pana ce bok choy se inmoaie, iar omleta este distribuita complet.



Taitei cu vita si legume

Stingeti focul, transferati pe un platou incapator si presarati pe deasupra partea verde de la ceapa verde tocata.

Enjoy!

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, daca se pot inlocui cu alte ingrediente de pe la noi sau daca se

pot elimina din reteta. De fiecare data am sustinut faptul ca o mancare chinezeasca autentica necesita ingrediente originale, cat mai proaspete, fara a le inlocui cu altele si fara a elimina din ele. Spre exemplu, daca in aceasta reteta despre care va vorbesc astazi, Costite de porc in sos dulce acrisor, am omite otetul de vin negru, mancarea noastra nu ar mai avea gust acrisor. Acest otet despre care va povestesc se aseamana oarecum la gust cu otetul balsamic cunoscut si la noi, insa nu este acelasi lucru. De aceea, va recomand sa folositi ingredientele potrivite in mancarea potrivita!

Pe blog mai gasiti o varianta de coaste de porc chinezesti la cuptor, sau deliciosul porc in sos dulce acrisor cu ananas. Daca tineti post sau nu mancati carne de porc, pe blog gasiti o delicioasa reteta de vinete cu toufu in 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 豉汁排骨. 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, tijele 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.



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 carni 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 compositie 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!