

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 toufu si cele simple, fara carne si anume: Vinete cu toufu 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 rosiatica.



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!

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 suculenta 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 delicioși, 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, inasa 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. Vetii 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 vetii 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. Veti 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, dandu-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 usuce 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 aluautului sa se desfacă. 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 pungă 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 chinezești 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 coltunsi.



Coltunasi chinezesti fierti in aburi

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



Coltunasi chinezesti fierti in aburi

Serviti coltunasii 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 coltunasii 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.

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 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!