

Taitei chinezesti de casa

written by Andreea



Taitei chinezesti de casa sunt cei mai buni si mai gustosi taitei pe care ati putea sa ii faceti. Sunt destul de usor de facut si sunt foarte aromati si gustosi. Sunt taitei chiar facuti in casa, de la zero si au in compozitie doar apa, sare si faina. Au o textura densa si mai groasa, cu latime mai mare, iar impreuna cu sosul format, formeaza un fel de mancare delicios!

Am fost fascinata din prima clipa cand am vazut cum se prepara acesti taitei! Prima data am dat cu ochii de ei atunci cand am fost in China in regiunea Xi'An pentru a vedea minunatul sit arheologic Soldatii de Teracota. Pana sa ajung la situl arheologic am gasit niste tarabe la care erau chinezi care bateau de masa niste suluri lungi de aluat pentru a ne atrage atentia. Cand m-am intors din situl arheologic, (la 7 ore dupa aceea!), fiind hamesita de foame, am poposit la o terasa unde se serveau astfel de taitei. Textura lor groasa si sosul picant cu ardei si piper Sichuan m-au cucerit pe indata!



Taitei chinezesti de casa

Povestea acestor taitei este una foarte interesanta si amuzanta. Acesti taitei se numesc de Biang! Da, Taitei Biang Biang. Desi denumirea lor suna ciudat chiar si in limba chineza, exista o explicatie pentru acest nume al lor. De fapt, biang biang, este sunetul obtinut prin lovirea pe masa a fasiilor de aluat in momentul in care se formeaza taiteii.

Poate traducerea in limba romana ar fi de Poc Poc, intocmai precum sunetul pocnitului. Sau, daca vreti sa va amuzati si mai mult, puteti sa ii numiti Zbang! :)). Ceea ce este si mai interesant la acest sunet Biang, este faptul ca pentru el s-a gasit in limba chineza si un caracter chinezesc. Se spune despre acest caracter chinezesc, Biang, ca este cel mai complicat caracter chinezesc din cate au existat vreodata, el insumand nici mai mult nici mai putin de 58 de trasaturi! In cateva randuri am incercat si eu sa caligrafiez acest caracter chinezesc si mereu l-am scris destul de stramb si scalambaiat si cred ca niciodata nu o sa-mi iasa perfect. Dar o sa mai incerc :). Caracterul chinezesc despre care va povesteam, arata asa:



Am ales sa impartasesc cu voi aceasta reteta in aceasta perioada pentru ca, dupa cum v-am mai spus si in postarea anterioara, China se pregateste cu mare fast de intrarea in Anul Nou Chinezesc, Anul Sobolanului de Metal. Si, dupa cum v-am mai povestit, in noaptea de Anul Nou, cu precadere se consuma taitei lungi, cat mai lungi, pentru o viata cat mai lunga. Iar pentru o viata cat mai prospera, se consuma multi coltunasi. Postarea o gasiti [AICI](#). Iar despre coltunasii chinezesti, cat si reteta lor o gasiti [AICI](#).

Dupa cum spuneam, reteta nu este complicata, iar sosul este chiar usor de facut. Puteti folosi ulei picant aromat din reteta de [AICI](#) sau puteti merge pe o varianta mult mai rapida, facuta pe loc, dar la fel de aromata!

- Ingrediente:
- *pentru taitei:*
- 150g faina cu procent mare de proteina (10-11%)
- 70 ml apa calda
- 1/2 lingurita sare

- 50 ml ulei vegetal
- pentru sos si ulei:
- 1 lingura boabe piper Sichuan
- 8 teci ardei iute uscat
- 1 bucata mica ghimbir proaspat
- 2 fire ceapa verde
- 2 catei usturoi
- 2 linguri sos de soia light
- 2 linguri otet de vin negru
- 50 ml ulei vegetal
- 100 ml supa clara de pui (optional)

Pentru inceput, pregatiti aluatul de taitei. Luati in calcul ca aveti nevoie in total de aproximativ 1,5 ore de asteptare pentru a permite aluatului sa isi dezvolte glutenul suficient de mult pentru a putea intinde taitei cat mai lungi.

Intr-un castron turnati faina cernuta si amestecati cu sarea. Faceti o gropita in mijlocul fainii si turnati apa. Incepeti si amestecati apa impreuna cu faina incet pana ce incorporati toata apa, dupa care incepeti sa framantati pana obtineti o bila de aluat. Daca vi se pare ca aluatul este mult prea uscat, mai puteti adauga o lingura de apa. Aveti nevoie de un aluat destul de tare si de ferm. Puneti aluatul in bol si lasati-l sa se odihneasca pentru 20 de minute, acoperit cu folie alimentara.



Taitei chinezesti de casa

Scoateti bila de aluat din bol, framantati din nou. Vetii observa ca deja aluatul este mai moale si mai elastic si il veti putea manevra mai usor. Impartiti aluatul in 5 bucati egale.



Taitei chinezesti de casa

Cu ajutorul unui sucitor intindeti usor fiecare bucata de

aluat, dandu-i o forma lunguiata cu lungimea de 10 cm.



Taitei chinezești de casa

Ungeti cu ulei o farfurie intinsa. Ungeti cu ulei pe ambele parti o fasie de aluat si asezati-o pe farfurie. Repetati operatiunea si pentru restul fasiilor de aluat, suprapunandu-le unele peste altele. Acoperiti fasiile de aluat cu folie alimentara si lasati-le sa se odihneasca pentru 1 ora.



Taitei chinezești de casa

Intre timp, pregatiti sosul si uleiul. Puneti tecile de ardei iute intr-o tigaie impreuna cu piperul Sichuan. Asezati tigaia pe foc si prajiti la foc mic pentru 1-2 minute pana ce capata un miros placut, avand grija sa nu le ardeti.



Puneti ardeii si piperul Sichuan intr-un mojar si pisati pana obtineti o pudra. Puteti sa le puneti si intr-un blender, dar apoi aveti grija sa spalati foarte bine blenderul.



Tocati marunt ceapa verde, usturoiul si dati pe razatoarea mica ghimbirul. Lasati deoparte.



Pregatiti taiteii: luati o prima fasie de aluat si intindeti-o usor tragand de capetele ei.



Cu ajutorul unui betisor chinezesc presati centrul fasiei de aluat.



Urma lasata de betisor pe mijlocului aluatului va arata asa:



Ridicati fasia de aluat si trageți ușor de capetele ei, si in același timp, batand fasia de aluat de masa de cateva ori.



Aici este de fapt ideea de Zbang Zbang! :))

Veti observa cum fasia de aluat se intinde destul de mult. Trageți de ambele capete pana obtineti o fasie lunga de aproape 50 de cm!



Despicati pe mijloc fasia de aluat in locul format pe dunga. Veti obtine cei mai lungi taitei pe care i-ati facut vreodata! :).



Taitei chinezesti de casa

Repetati operatiunea si cu celelalte fasii de aluat. Taiteii astfel formati se vor fierbe imediat in apa sau in supa. Nu pot fi lasati prea mult timp in stare cruda, pentru ca au tendinta sa se lipeasca. Deci pe masura ce ii formati, puteti sa ii puneti deja in oala cu apa fiarta.



Puneti pe foc o oala cu apa impreuna cu putina sare. Cand apa a dat in clocot puneti taiteii proaspeti si fierbeti pentru 1-2 minute. Scoateti taiteii in boluri individuale.



Taitei chinezesti de casa

Pe deasupra taiteilor puneti dupa gust ceapa verde tocata, usturoi, ghimbir si pudra de ardei iute si piper Sichuan.



Taitei chinezesti de casa

Daca stiti ca suportati mai putin iute, puneti doar putina pudra de ardei si piper.



Intr-un ibric puneti uleiul si lasati-l sa se incinga foarte bine. Cu FOARTE MARE grija (sa nu va ardeti) turnati uleiul peste condimentele de deasupra taiteilor.



Veti observa cum uleiul incins sfaraie peste condimente si le gateste putin, eliminand un miros delicios. Pe deasupra turnati sos de soia si otet de vin negru.



Taitei chinezesti de casa

Amestecati bine taiteii cu condimentele si serviti imediat.



Taitei chinezesti de casa

Daca doriti o textura nu atat de uscata a taiteilor, puteti adauga dupa dorinta supa clara de pui.



Taitei chinezesti de casa

Enjoy!

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 chinezești murate, nu se aseamăna prea mult cu muraturile pe care cunoaștem noi, în afara faptului că sunt ușor acrisoare. Muraturile chinezești conțin legume precum muguri de bambus, varza, ridichi, ardei și diferite soiuri de frunze verzi care sunt sărate și condimentate, apoi lăsate la fermentat. În general aceste legume nu se consumă ca atare, ci se adaugă la supe sau mâncăruri pe baza de carne.



Ingrediente (pentru două porții):

- 2 manunchiuri taitei de grau sau de cartofi
- 2 linguri arahide prajite
- 1 legatura mica ciuperci enoki
- 2 catei usturoi
- 2 linguri legume chinezești murate
- 4 legaturi baby bok choy sau baby spanac

pentru fiecare bol de supă, următoarele ingrediente:

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



Folosiți arahide nesărate în coaja roșie pentru că au un gust mult mai bun. Cel mai indicat ar fi să le prăjiți singuri acasă într-o tigăiță împreună cu câteva picături de ulei.

Puneți la fiert o oală cu apă și un praf de sare, aduceți apă la punctul de fierbere. Adăugați taiteii și amestecați ușor. Lăsați să fiarbă 2-3 minute până ce taiteii sunt fierti al dente, astfel încât să aibă o textură fermă. Pastrati apa în

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!

Supa de wonton

written by Andreea



credit foto: Cristina Toth

Atunci cand Cristina mi-a povestit de proiectul ei "Gatesc cu prietenii", mi s-a parut o idee geniala, mai ales ca acum postarile video sunt la mare cautare. Proiectul acesta al ei este fara doar si poate, unul de suflet, deoarece este dedicat prietenilor si celor dragi. Acum, desirand firul

evenimentelor, sincera sa fiu, nu imi amintesc exact prima data cand am intalnit-o pe Cristina, insa am sentimentul ca o cunosc dintotdeauna. Ne leaga multe amintiri impreuna, foarte multe evenimente, gatit impreuna, iesit la cafea, la masa in oras, o cina delicioasa la ea acasa si cate si mai cate. Ne-am sfatuit una pe alta in materie de bucatarit, ne-am povestit lucruri frumoase, am ras, am depanat amintiri. Si sa nu uit, in multe situatii m-a ajutat si m-a sustinut cat de mult a putut ea. Zilele trecute m-a invitat la ea acasa sa gatim impreuna si sa facem LIVE pe Facebook, si am acceptat imediat.

Ne-am gandit, ca fiind frig afara, cel mai potrivit fel de mancare ar fi o supa calda cu wonton. Fiind primul meu live de acest gen, am avut atat de multe emotii, incat am turuit incontinuu si astfel am reusit sa lungesc si live-ul mai mult decat era planificat! eu puteam sa fac un pocinog ca asta!

:)). In fine, una peste alta, ca sa vedeti si voi cum a fost, gasiti inregistrarea din acea seara aici.

Wonton sunt, sa zicem, un fel de tortellini ai chinezilor.

Umplutura este asemanatoare cu cea a coltunasilor, insa aluatul este diferit. Daca la coltunasi este usor sa facem aluatul in casa, la wonton este mai complicat. De aceea, in magazinele chinezesti, la raionul de produse inghetate se gasesc pachetele sigilate cu astfel de foi de wonton, asemanatoare cu foile de lasagna, insa sunt mult mai subtiri si mai mici, de forma patrata. Pe blog, despre coltunasi am mai vorbit aici. Tot pe aici pe blog gasiti si o delicioasa supa de coltunasi.

Ca un rezumat, va las aici si reteta scrisa:

pentru wonton:

20 foi wonton

300 g carne tocata

2 catei usturoi

1 bucata mica ghimbir

2 fire ceapa verde

1 ou mic (sau 2 de prepelita)

1 varf lingurita piper alb

1 varf lingurita sare

1 lingura sos de soia light

1 lingurita ulei de susan

1 lingura vin de orez (alcool de gatit)

pentru supa

600 ml supa clara de pui

1 legatura bok choy (sau 2 maini baby spanac)

1 lingurita ulei de susan

1 varf lingurita piper alb

1 catel usturoi tocat fin

1 fir ceapa verde

(optional, ulei picant)

coriandru proaspat

Pentru umplutura punem carnea de porc tocata intr-un bol, peste care adaugam: usturoiul trecut prin presa, ghimbirul tocat marunt, ceapa verde tocata marunt, piperul alb, sarea sosul de soia, uleiul de susan si oul. Amestecam totul foarte bine pana obtinem o pasta consistenta. Daca consideram ca pasta nu este consistenta, atunci putem adauga putin amidon. Luam o foaie de wonton, o asezam cu un colt spre noi, punem o

lingurita din compozitie, rulam foaia de doua ori, pana la mijlocul foii de wonton, astfel incat sa obtinem un triunghi cu baza lata. Umezim marginile foii cu apa ca sa se lipeasca bine, dupa care unim laturile de la baza, ca pe tortellini. Punem o oala cu apa la fiert si cand apa a atins punctul de fierbere punem wonton formati in apa si ii lasam sa fiarba pana se ridica la suprafata. Timpul de fierbere sa nu depaseasca 5 minute. Cand wonton au fiert, ii scoatem cu ajutorul unei spumiere si ii asezam in bolurile de servit. In aceeasi apa in care au fiert wonton punem si bok choy sau spanacul si le lasam la fiert 30 de secunde, nu mai mult. Intre timp incalzim supa de pui separat in alta oala. Turnam supa de pui peste wonton din castroanele de servit, impartim si spanacul sau bok choy blanchat. Dupa care condimentam supa dupa gust cu usturoi tocat fin, piper alb, ceapa verde, ulei de susan. Daca mancati picant, atunci puteti pune si ulei picant sau pasta de ardei iute. La sfarsit, daca va place, puteti pune si coriandru. Dupa cum spuneam reteta o puteti urmari pas cu pas in filmarea noastra de vinerea trecuta. Diva mea draga, iti multumesc pentru invitatie si ma bucur ca am gatit impreuna! Te pup si te imbratisez cu drag!

Supa chinezeasca de creveti cu taitei

written by Andreea



Nici nu imi mai aduc aminte cand am mancat pentru prima data

fructe de mare. Intalnirea cu ele a fost destul de fireasca, mai ales cu crevetii. Scoici parca nu as fi vrut sa mananc, pentru ca ramasesem cu o oarece afectiune fata de ele din copilarie cand strangeam galetuse intregi de cochilii si le luam cu mine acasa. Bineinteles ca acasa uitam sa le mai spal si sa le nu o mai spun ca va inchipuiti singuri :). Cu crevetii m-am impacat bine de prima data. China are multe de oferit la capitolul asta, iar eu am profitat din plin. Creveti in sos dulce acrisor, creti pe frigaru, creveti cu porumb si cate si mai cate feluri!

Ceea ce nu am apucat insa sa mananc, a fost supa de creveti. De apucat sa gust doar :). Eram la o masa cu niste prieteni chinezi. Chinezii multi, eu una singura. Venise bolul cu taitei si vreo 2-3 creveti rataciti si arata tare bine. Eu, pentru ca eram "prietenul strain" am fost prima servita. Mi-am luat timida un polinic mic mic de zeama, fara taitei si fara crevete. Am gustat si mi-a placut, insa nu am apucat sa-mi dau seama sigur cum sta treaba. Ideea e ca pana mi-a venit iar randul sa iau din bolul de mai era nimic! Asa ca m-am multumit cu amintirile alea :).

Atunci cand am primit o cutie intrega de creveti argentinieni de la Sea-Way ca sa ii testez, primul gand a fost sa ii pun pe gratar cu lamaie si piper. Al doilea produs pe care l-am , surpriza! Nu va zic! Stati pe aproape ca o sa vina in curand si o reteta cu celalalt produs surpriza! :P. Bine, hai, va zic, picioruse de broasca! □ reteta broscutelor o gasiti AICI.



Cand am vazut crevetii astia asa mari si razgandit! Chiar daca erau congelati, aratau toti foarte bine. Asa ca gandul m-a dus la supa aceea chinezeasca demult gustata.

Ingrediente:

- 5 creveti intregi argentinieni de la Sea-Way
- 100 g taitei udon (sau cu ou)
- 50 g spanac proaspat
- 10 fructe goji uscate
- 3 feliute ghimbir proaspat
- 2 catei usturoi
- 1 bucata lemn scortisor (nu scortisoara!)
- 2 bucati anason stelat
- 2 linguri sos de soia
- 2 linguri sos de peste

1 lingurita ulei de susan

1 litru apa

Decongelati crevetii (daca e cazul), scoateti capetele de la creveti cu grija sa pastrati cozile intregi si lasati-le deoparte. Indepartati piciorusele si aruncati-le. Puneti pe un servetel de bucatarie cozile de creveti.



Umpleti o oala cu apa si puneti in ea capetele de creveti, feliile de ghimbir, cateii de usturoi intregi, fructele goji, lemnul de scortisor si anasonul stelat. Puneti oala pe foc si fierbeti timp de 10 minute pana ce toate aromele se aduna in oala cu supa. Atentie! Scortisor, nu scortisoara! Are un gust total diferit de betisorul de scortisoara si nu se foloseste la deserturi. Acesta se foloseste in general la supe pentru un plus de savoare. Daca nu aveti, nu e neaparat nevoie sa puneti.



Cu ajutorul unei spumiere, indepartati spuma formata la suprafata supei. Dupa cele 10 minute strecurati supa si aruncati resturile. Separat, fierbeti taiteii udon conform instructiunilor de pe ambalaj. Scurgeti taiteii de apa. Puneti supa inapoi in oala, adaugati cozile de creveti si mai fierbeti timp de 5 minute. La sfarsit adaugati sosul de soia, sosul de peste si uleiul de susan. Adaugati taiteii in supa impreuna cu spanacul. Stingeti imediat focul.



Intr-un bol mare asezati taiteii, spanacul si presarati cateva fructe goji uscate.



Asezati pe deasupra cozile de creveti. Turnati cu grija supa peste toate.

Serviti fierbinte!



cam asa ar fi trebuit eu sa-mi fi pus bolul de supa in ziua aceea la masa cu chinezi! :). Dar pentru ca nu am apucat atunci, mi-am luat revansa acum :D.



Enjoy!

Supa de taitei cu broccoli si ciuperci shiitake

written by Andreea



De ceva timp incoace, am cam dat in patima taiteilor. Da, taitei chinezesti de grau, de orez, de fasole mungo, de toate felurile! Si cand vorbesc despre taitei, nu ma refer numai la cei stir fry! Aduc in discutie aici si taiteii din supe de carne sau supe de legume, numai bune pe o vreme ca asta. Daca stau bine si ma gandesc, cred ca aici in tara am mancat mult mai multi taitei chinezesti decat am mancat in China, 2 ani cat am stat acolo. Atunci haide sa va povestesc care e explicatia: in primele luni, dupa ce am ajuns in Shanghai, am fost intr-o continua cautare dupa mancare, nu pentru ca mancarea nu se gasea acolo, ci pentru ca niciodata nu stiam ce sa mananc! Astfel ca, pentru o perioada am facut o cura cu taitei la cutie (fangbian mian-traducere mot a mot-*taitei convenabili*) pe care i-am mancat dimineata, la pranz si seara. Despre taiteii la cutie am mai vorbit si in articolul acesta, si am povestit iubirea la inceput si ura la sfarsit, pe care am capatat-o pentru acei taitei.

Mai tarziu, cand am inceput sa caut mancare mai sanatoasa, am gasit prin supermarket-uri taitei proaspeti la pungi pe care insa nu i-am cumparat niciodata, intrucat la caminul unde

stateam, gateam foarte rar. In plus, pungile acelea contineau cantitati cam cat pentru 7-8 portii, imposibil pentru mine de mancat atata! Mergand pe strazile Shanghai-ului, vedeam foarte multe restaurante mici si inghesuite pe marginea strazii, in care erau ingramadite cateva mese. Mesele erau intotdeauna ocupate cu chinezi care sorbacaiau de zor cantitati industriale de taitei in castroane cu supe ciudate si dubioase la culoare, fapt ce nu m-a determinat niciodata sa mananc un astfel de aratari. □

Iar ultima explicatie ar fi faptul ca in Shanghai, mancarea de baza este orezul, ci nu preparatele fainoase care se gasesc cu precadere in nordul Chinei: taitei, clatite, turtite, . Insa una peste alta, cei mai buni taitei i-am mancat la restaurantele cu specific cantonez. Daca nu ati incercat niciodata aceste supe, va sfatuiesc sa o faceti! O sa va placa la nebunie!

Ne trebuiesc:

- 100 g taitei uscati
- 10 buchetele broccoli
- 5 ciuperci shiitake uscate
- 400 ml supa de legume sau pui
- 3 catei de usturoi
- 1 bucata mica ghimbir
- 2 fire ceapa verde
- 2 lingurite sos de soia
- 2 lingurite ulei vegetal
- 1 lingurita pasta de ardei iute (optional)
- 1 ardei iute
- 1 lingurita ulei de susan
- sare



mai intai spalati ciupercile shiitake sub jet de apa rece. Puneti la fiert o craticioara cu 100 ml apa, aduceti apa la punctul de fierbere, si puneti ciupercile. Lasati ciupercile sa se rehidrateze pentru 30 de minute.



intre timp curatati ghimbirul si tocati-l marunt



curatati si usturoiul dupa care tocati-l. Pentru a da o aroma mai placuta mancarii, mai intai zdrobiti cu lama cutitului cateii de usturoi, dupa care tocati-i cu cutitul.



tocati numai partea alba de la ceapa, pastrati frunzele verzi pentru garnisit



tocati feliute ardeiul iute (daca mancati mai putin picant, atunci puneti doar o jumătate de ardei)



scoateti ciupercile rehidratate din apa si stoarceti-le bine.
NU aruncati apa!



Intr-o craticioara puneti apa de la ciuperci impreuna cu supa de legume sau de pui si aduceti la punctul de fierbere. Puneti taiteii in apa si fierbeti-i conform instructiunilor de pe ambalaj.



Tocati fasii ciupercile shiitake.



Puneti pe foc o oala mare cu apa si 1 lingurita de sare. Aduceti apa la punctul de fierbere, puneti in apa buchetelele de broccoli si lasati-le sa fiarba 5 minute. Strecurati apa si treceti broccoli printr-un jet de apa rece.



Incingeti cele 2 lingurite de ulei vegetal in wok. Adaugati usturoiul, ghimbirul, ceapa si ardeiul iute. Lasati cateva secunde sa se caleasca pana ce capata toate un miros placut.



adaugati ciupercile shiitake si mai caliti pret de 1 minut



adaugati pasta de ardei iute, daca folositi, amestecati bine, dupa care sosul de soia, si sare daca mai este nevoie.



dupa care buchetelele de broccoli. Lasati sa se imbine toate, avand grija sa nu striviti verziurile ☐



luati bolurile pentru servit, umpleti bolurile 3 sferturi cu taitei



peste taitei puneti amestecul delicios din wok, avand grija sa puneti de toate ☐



dupa care turnati supa in care au fiert taiteii



picurati deasupra ulei de susan si garnisiti cu ceapa verde tocata



serviti cu mare placere!



bucurati-va ochiul



exersati cu betisoarele tehnica apucatului de broccoli ☐



sorbiti cu pofta taiteii



dati gurii infometate felii de ardei iute



si treceti la al doilea bol de taitei



Enjoy! ☐

Supa chinezeasca iute

acrisoara 汤

written by Andreea



Supa chinezeasca iute acrisoara 汤, cunoscuta si sub numele de hot and sour soup, este o supa bogata si consistenta. Aroma iute este data de piperul alb, iar gustul acrisor este dat de otetul de vin. Culoarea specifica supei este roscata usor spre maroniu, datorita sosurilor de soia light si dark.

Exista mai multe variante ale acestei supe, deci condimentele pot varia, insa piperul alb si otetul de vin sunt ingrediente de baza ale acestui deliciu. Exista de asemenea si varianta fara carne si fara ou, (pe blog varianta de supa iute acrisoara cu taitei) deci puteti transforma cu succes aceasta supa intr-o masa de post. Astazi insa va redau varianta traditionala pe care eu am savurat-o de multe ori in restaurantele chinezesti.

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

- Ingrediente:
- 500ml supa clara de pui
- 150 g piept de pui taiat fasii subtiri
- 100 g toufu taiat bastonase
- 50 g muguri bambus taiati fasii subtiri
- 5 ciuperci Shiitake uscate
- 1 bucata mica de ghimbir
- 1 ou
- 1/2 lingurita piper alb
- 1 lingurita zahar
- 1/2 lingurita sare

- 2 lingurite sos de soia light
- 1 lingurita sos de soia dark
- 2 lingurite otet de vin
- 2 linguri amidon
- 1 lingurita ulei de susan
- ceapa verde

Pentru ca aceasta supa contine mai multe elemente, vreau sa vi le prezint aici pe rand.



Supa iute acrisoara

In primul rand, otetul de orez negru. Este foarte asemanator la gust cu otetul balsamic, inasa nu recomand sa il inlocuiti caci are un gust special. El da nota acrisoara acestei supe.



Sosul de soia light. Are un gust usor sarat si da savoare acestei supe



Sosul de soia dark. Este mult mai inchis la culoare si are o consistenta vascoasa. Da culoare mancarii si un gust mai pronuntat.



Uleiul de susan. Este un ulei din susan prajit, are un gust foarte pronunat si se foloseste in general la sfarsitul mancarii pentru a-si pastra aroma. Daca este pus la inceput, isi pierde gustul in timpul gatirii.



Piperul alb. Este complet diferit de piperul negru, ca si aroma si va recomand sa il folositi pe acesta in aceasta supa. El este cel care da nota iute si picanta in aceasta supa. Deci neaparat sa il folositi!



Ciupercile Shiitake uscate. Se folosesc intotdeauna hidratate,

iar apa in care stau si se hidrateaza capata un gust puternic de ciuperci. In general aceasta apa nu se arunca, ci se foloseste ca supa de baza pentru mancaruri. In cazul nostru, aici se va amesteca impreuna cu supa clara de pui.



Dupa ce s-au rehidratat, aruncam piciorusul ciupercilor caci este lemnos si nu se poate consuma, si taiem ciupercile feliute.

Acum ca avem toate ingredientele pregatite, putem sa incepem sa pregatim supa:

Asezam pe foc o oala in care turnam supa clara de pui. Apa in care au stat ciupercile NU o aruncam, ci o amestecam cu supa de pui, fierbem totul la foc mic impreuna cu bucatile de carne de pui taiate fasii.



Pe deasupra se va forma o spuma albicioasa pe care o indepartam cu ajutorul unui polonic. Aceasta este de fapt proteina carni ce apare la suprafata.



Adaugam pe rand bucatile de muguri de bambus taiate fasii si ciupercile Shiitake, dupa care adaugam sosurile, sarea, otetul de vin.



condimentam cu sare, zahar si piper alb



Adaugam doufu taiat bastonase



dizolvam amidonul in cateva lingurite de apa rece si il adaugam la supa



lasam cateva secunde sa fiarba pana se ingroasa supa, dupa

care adaugam in fir subtire oul batut.



Stingem focul, adaugam uleiul de susam la final. Punem supa in boluri individuale, garnisim cu ceapa verde.



Supa iute acrisoara

Este o supa delicioasa, potrivita pentru zilele friguroase de iarna sau pentru atunci cand simti ca esti racit.



Supa iute acrisoara

Enjoy!

