

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 bază 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 legături 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 nesarate în coaja roșie pentru că au un gust mult mai bun. Cel mai indicat ar fi să le prăjiți singuri acasă într-o tigăita 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 toscana cu rosii si fructe de mare

written by Andreea



Desi nu mai consum carne de ceva vreme, mananc cu placere fructe de mare sau peste cand am ocazia sa gasesc astfel de delicatese proaspete. In general crevetii ii prepar la tigaie cu lamaie, scoicile le prepar cu usturoi si patrunjel, caracatita pe gratar, iar pestele la cuptor. Zilele trecute cand am fost in piata de peste si am gasit mai multe fructe de mare foarte proaspete mi-am zis ca e cazul sa fac o supa de fructe de mare. Pentru un gust aparte am pus niste rosii cuburi de la Sun Food si bine am facut, caci a iesit o bunatate de supa!

1 conserva rosii cuburi Sun Food

3 catei usturoi

10 migdale

3 linguri ulei masline

1/2 lingurita sofran

1 ardei iute

1 foaie dafin

1 lingura boia dulce

1 lingura bulion rosii

1 ceapa alba

1 mana scoici

10 creveti

2 tuburi calamari

4 caracatite baby
200 g peste cod file
1litru supa de peste sau apa
sare
piper



Pentru inceput puneti sofranul intr-o cana si turnati 50 de ml apa calda peste el, lasati sa se infuzeze.



Intr-o oala incingeti 2 linguri ulei de masline, tocati cateii de usturoi si puneti-i la calit in uleiul incins



Dupa ce s-au rumenit usor si devine auriu, scoateti usturoiul din oala si puneti-l intr-un blender impreuna cu migdalele. Blendati totul bine pana ce obtineti o pasta.



Asezati din nou oala pe foc, incingeti ultima lingura de ulei de masline, tocati fin ceapa si usturoiul feliute si caliti-le la foc mic pana se inmoaie



Desfaceti conserva de rosii, adaugati continutul ei in oala peste ceapa impreuna cu boiaua si bulionul de rosii, adaugati pasta de usturoi si migdale



Turnati supa de peste sau apa, apoi foaia de dafin, sare si piper si apa infuzata cu sofran. Lasati sa fiarba totul timp de 10 minute.



Adaugati fructele de mare si pestele, acoperiti cu un capac si lasati sa fiarba la foc mic timp de inca 10 minute.



Serviti in boluri indivduduale si presarati patrunjel proaspat



Serviti alaturi de felii de lamaie, si o paine cu coaja crocanta



O supa numai buna vara!



Supa crema de naut

written by Andreea



Supa crema se numara printre supele mele preferate! Textura aceea catifelata si delicata, o explozie de gusturi asta ma face pe mine sa imi doresc un bol de astfel de supa oricand!

In general, supele creme au in compozitie si cate unul-doi cartofi pentru a adauga textura superi si pentru a o ingrosa.

Eu, n-am folosit cartof, ci deliciosul naut de la SunFood! Si pentru ca aceasta uspa sa fie si mai buna si mai delicioasa, m-am decis sa coc legumele la cuptor, dupa care sa le transform in supa.

Data viitoare cand desfaceti o conserva de naut, nu aruncati apa in care au stat bobitele! O puteti folosi cu succes la supe si sosuri, pentru un plus de savoare. In plus, apa aceasta contine o serie de vitamine si nutrienti pe care este pacat sa nu le consumati folosind apa de la naut.



Ingrediente:

1 conserva naut 400g Sun Food
2 morcovi
1pastarnac
1 ceapa alba medie
2 dovlecel
1 jumătate telina
1 ardei gras
1 capatana usturoi
2 linguri ulei masline
4 frunze salvie proaspata
4 crengute cimbrisor proaspat
400 ml apa, supa de legume sau supa de pui
sare
piper



Incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Desfaceti conserva de naut, scurgeti nautul si pastrati apa in care au stat boabele. Tocati toate legumele in bucati potrivite.



Luati tava mare a cuptorului si asezati in ea toate legumele impreuna cu boabele de naut . Presarati salvia, cimbrisorul, sarea si piperul, dupa care stropiti totul cu ulei de masline. Amestecati totul bine.

.



Taiati cu cutitul un pic din partea superioara a capatanii de

usturoi. Asezati capatana de usturoi pe o folie de aluminiu, presarati sare, piper si stropiti cu ulei de masline. Strangeti folia bine si puneti-o intr-un colt al tavii cu legume.



Dati tava la cuptorul incins pana ce toate legumele se patrund bine si sunt rumenite, iar nautul devine crocant si delicios.



Pastrati cateva boabe de naut crocante pentru mai tarziu iar pe celelalte legume transferati-le intr-un blender impreuna cu apa de la conserva, si apa sau supa de legume sau de pui si pasati totul bine de tot.



“stoarceti” cateii de usturoi caramelizati la cuptor si puneti-i in blender cu celelalte legume si apa in care a stat nautul. Turnti peste Porniti blenderul si opriti-va atunci cand ati obtinut o crema lichida fina si delicata. Portiviti la gust adaugand sare si piper,. daca mai e cazul.



Serviti supa calda in boluri presarate cu paprika si boabe crocante de naut si eventual o felie de paine trasa la tigaie cu ulei de masline.



Este delicioasa!



Enjoy!

Supa de porumb cu creveti

written by Andreea



Iata ca zilele friguroase au venit peste noi mai repede decat ne asteptam! Eu una, cel putin, am fost foarte surprinsa sa trec de la vreme de purtat tricou direct la vreme de purtat geaca! Si acum parca nu-mi vine sa cred ca vara s-a dus si ca deja incep zilele friguroase!

Insa, ceea ce este bine in toata aceasta situatie, este faptul ca voi putea pregati la cuptor cateva dintre preparatele mele preferate, sa zicem, o tarta cu prune, o placinta cu mere, legume delicioase coapte in cuptor sau chiar cate o supa crema.

Asa ca sa ne mai alinam un pic zilele astea friguroase, putem sa ne rasfatam cu cate o supa mai satioasa, cu consistenta un pic mai groasa, insa cu usoare tente de vara: porumb si creveti. La origini, ea se numeste chowder si poate fi pregatita cu pui, bucatele din carne de porc, bacon sau peste si chiar fructe de mare. Voi o puteti pregati cu ce carnita va place. Insa baza ramane mereu aceeasi: porumb si cartofi. Ei sunt cei care dau de fapt consistenta supei, o fac cremoasa si delicioasa.

Supa mea a iesit de minune mai ales ca am folosit porumb in conserva de la Sun Food. Este delicios si se comporta excelent in aceasta supa!

Ingrediente:

- 1 conserva porumb dulce boabe Sun Food
- 10 creveti proaspeti
- 1 lingura ulei

1 lingura unt
1 bucata praz de 10 cm
2 morcovi
1 radacina patrunjel
2 cartofi
400 ml apa sau supa de pui
4 fire cimbrisor
2 foi dafin
100 ml smantana dulce 15% grasime
sare
piper



Curatati crevetii de cap si de crusta, curatati-i bine sub jet de apa. Extrageți tubul digestiv al crevetilor tragand acel fir negru care se afla catre "spatele" fiecarui crevete. Tocati cubulete cartofii, morcovii si radacina de patrunjel. Tocati prazul marunt.



Intr-o oala incingeti untul si uleiul si adaugat prazul tocat. Sotati 1-2 minute la foc mic, avand grija sa nu se arda prazul.



Adaugati cartofii, morcovii si patrunjelul, sotati cateva secunde



Turnati peste ele apa sau supa de pui, adaugati dafinul si cimbrisorul (eu le-am facut legaturica ca sa-mi fie mai usor sa le scot dupa aceea). Lasati sa fiarba circa 20 de minute pana ce legumele sunt moi.



Desfaceti conserva de porumb, treceti printr-un jet de apa, scurgeti si turnati porumbul peste legumele din oala. Mai fierbeti totul 10 minute.



Scoateti dafinul si cimbrisorul din supa caci si-au facut datoria, nu mai aveti nevoie de ele. Cu ajutorul unui blender vertical pasati o jumatate din cantitatea de legume, lasand restul de legume intregi. Adaugati sare si piper dupa gust.



Adaugati crevetii decorticati (eu i-am lasat cu codita) si mai fierbeti supa 3-4 minute. Turnati peste smantana lichida, aduceti la punctul de fierbere, mai gustati o data, potriviti de sare si piper.



Serviti imediat in boluri mari



eventual alaturi de inca putina smantana dulce



o supa fierbinte, consistenta si delicioasa pentru zilele friguroase



Enjoy!

Supa de ceai matcha cu inghetata de fasole rosie

written by Andreea



Oricat de ciudat vi s-ar parea acest desert, trebuie sa ma credeti ca este unul de inspiratie asiatica. Pentru ca, desi se numeste supa, este de fapt un desert care are cateva elemente din bucataria chinezeasca si japoneza. Pentru astazi as fi putut sa prepar altceva, sa zicem un desert cu ciocolata si fructe de padure, sau o tarta sau un am vrut sa continui neaparat cu tema asiatica, dupa ce data trecuta am pregatit Creveti wonton pe pat de salata de alge si ulei aromat pentru campania #horecaXperience-Next Level Blogging initiata de Centrul de Training si Formare Profesionala Horeca School in parteneriat cu noul lor proiect Gourmet Connection si . Pe scurt, este vorba despre o "supa" de ceai matcha si lapte de cocos in care am pus inghetata din pasta de fasole rosie, mici galuste din orez glutinos, crocant de ciocolata alba si ceai matcha, pepene proaspat, si feliute de tamarillo, un fruct acrisor care se potriveste de minune la aceasta supa. Ceea ce este specific asiatic la acest preparat este matcha! Pe langa proprietatile lui binecunoscute, in Japonia el este folosit si la deserturi.



Folosit in cantitati mici, el este delicios si face o pereche perfecta cu fasolea rosie, cunoscuta si sub denumirea de azuki beans. Fasolea rosie este foarte iubita si apreciata de catre asiatici, este comparata de multe ori cu ciocolata si este folosita de multe ori la deserturi.



Prepararea pastei de fasole rosie necesita mai mult timp, dar odata preparata, ea poate fi pastrata pentru mai mult timp in borcane la frigider, sau poate fi congelata. Pasta de fasole astfel obtinuta se foloseste la painici umplute, galuste din orez, diferite deserturi cu gheata si inghetate.

De asemenea, reprezentative pentru deserturile asiatice sunt si galustele din orez glutinos. Sunt apreciate pentru textura lor usor elastica si gumoasa dar moale si delicata si pot fi umplute cu pasta de fasole rosie, pasta de susan, pasta de arahide sau pot fi simple si puse intr-o supa de fasole rosie sau o supa de ceai matcha ca cea de fata.



Acum ca am facut o scurta prezentare a elementelor principale din aceasta supa, haideti sa trecem si la reteta.

Ingrediente pentru doua portii:

pentru pasta de fasole:

200 g fasole rosie azuki beans

200 g zahar

1 lingurita ulei arahide

apa

pentru inghetata din pasta de fasole:

100 g pasta de fasole rosie

75 ml lapte de cocos

30 g lapte praf de cocos

pentru mini galustele de orez glutinos:

50 g faina de orez glutinos

30 g zahar

30 g apa calda

pentru crocantul de orez:

50 g ciocolata alba

50 g orez expandat

1 lingurita ceai matcha

pentru supa de ceai matcha:

1 lingurita ceai matcha

50 ml apa fierbinte

65 g zahar

100 ml lapte de cocos

pentru ornat:

2 felii de pepene galben

1 fruct tamarillo

menta proaspata

boabe fierte de fasole rosie

floare de fasole rosie

Spalam in cateva ape fasolea rosie, o asezam intr-un vas si turnam apa peste ea atat cat sa o acopere, o lasam asa peste noapte ca sa se inmoaie.



Punem fasolea intr-o oala si turnam apa peste ea atat cat sa o acopere. Punem oala pe foc si o lasam sa dea in clocot. Clatim fasolea sub un jet de apa rece si o punem inapoi in oala acoperita cu apa. Dam focul pe mediu si o lasam sa fiarba adaugand din cand in cand apa ca sa nu scada de tot. Testam fasolea pentru a vedea daca este fiarta zdrobind o boaba de fasole intre degete. Nu uitam sa pastram cateva boabe de fasole rosie fiarta si pentru decor!!



Cand este fiarta o turnam intr-un blender si o pasam bine pana obtinem o pasta mai lichida



Turnam pasta intr-un ibric si dam ibricul pe foc amestecand in continuu pana ce pasta incepe si se ingroase usor, adaugam zaharul si continuam sa fierbem pana ce obtinem o pasta de consistenta unui magiun de prune.



Adaugam uleiul de arahide si mai amestecam o data. Lasam pasta sa se raceasca complet



Pentru inghetata de fasole rosie punem intr-un castron laptele de cocos, pudra de lapte cocos si pasta de fasole rosie



si cu mixerul amestecam totul bine pana obtinem o crema consistenta



punem crema intr-un posh si spritam niste banuti pe o hartie de copt. Dam hartia de copt cu banutii la congelator pentru o ora sau pana in momentul servirii.



pentru mini galustele de orez glutinos punem faina de orez glutinos intr-un castron,



turnam apa si zaharul si amestecam totul bine pana obtinem o

pasta de consistenta plastilinei



din aluatul obtinut formam niste mici galuste de dimensiunea
unui ou de prepelita



punem o oala cu apa pe foc si cand apa incepe si clocoteste,
adaugam mini galustele formate si le lasam sa fiarba. Cand
galustele se ridica la suprafata inseamna ca sunt fierte. Le
scoatem cu ajutorul unei spumiere



le punem in apa rece si le pastram asa pana la momentul
servirii



pentru crocantul de orez si ceai matcha



punem ciocolata alba intr-un castron si o topim pe baie de
aburi



adaugam pudra de ceai matcha si amestecam bine ca sa se
omogenizeze perfect



adaugam orezul expandat



incorporam totul amestecand bine



compozitia obtinuta o intindem pe hartie de copt si o dam la frigider pentru a se intari



pentru supa de ceai matcha, intr-un castron punem pudra de ceai matcha impreuna cu zaharul. Turnam apa fierbinte peste si amestecam pana ce se topeste zaharul. Turnam laptele de cocos, amestecam din nou bine cu un tel, strecuram lichidul obtinut printr-o sita si il dam la frigider.



dintr-un pepene galben scoatem mici bilute de pepene. Daca nu aveti o astfel de ustensila, puteti taia pepenele cubulete.



pentru o nota usor acrisoara dar si pentru aspect am optat pentru tamarillo, un fruct cu gust acrisor pe care l-am asemanat mult cu lamaia



din el taiem cateva feliute pe care le taiem in jumatati



Acum ca le avem pe toate pregatite, putem incepe montajul



Scoatem banutii de inghetata de la congelator si intr-o farfurie adanca punem 3 banuti de inghetata de pasta de fasole rosie



apoi 2 globuri de pepene, 2 mini galuste de orez glutinos



crocant de orez expandat



feliute de tamarillo si inca o mini galusca de orez expandat,
boabele fierte de fasole rosie



peste toate acestea turnam supa rece de ceai matcha



turnam cam 50-70 ml supa, nu mai mult, pentru un aspect placut



garnisim cu frunze proaspete de menta si flori de fasole rosie



putem servi



pe parcurs, mai putem completa cu supa de ceai matcha



Enjoy!

Supa crema de rosii cu perisoare de peste

written by Andreea



Atunci cand fac supa, la noi nu rezista mai mult de 2 zile. Pentru ca ne place sa fie proaspata si servita fierbinte. Din acest motiv, fac supa mai rar, insa atunci cand fac, imi doresc o supa mai aparte, speciala si delicioasa.

Asa a fost si aceasta supa crema careia i-am dat un gust aparte prin perisoarele de peste si prin rosiile la conserva de la SunFood. A iesit o supa cremoasa usoara si delicata.



Ingrediente:

pentru supa

1 conserva rosii decojite intregi 400 g SunFood

2 linguri ulei masline

1 ceapa

1/2 telina medie

1 morcov

1 pastarnac

2 cartofi medii

1 lingura pasta rosii

1,5 litri apa sau supa de peste

2 frunze dafin

sare

piperpentru perisoare:

500 g file peste alb (cod am folosit eu)

2 linguri faina

1 ou

1/2 legatura patrunjel

sare

piper



Pentru inceput, curatam ceapa, morcovul, telina, cartofii, pastarnacul, le taiem cubulete mici.

Intr-o cratita incingem uleiul pe foc mediu si punem legumele tocate



le calim pret de cateva minute pana se inmoaie usor



turnam apa sau supa de peste, adaugam piperul, si dafinul si lasam sa fiarba pentru 15 minute



Intre timp ne ocupam de perisoarele de peste:

intr-un blender maruntim fileul de peste, avand grija sa nu ramana oase. Intr-un bol punem pestele maruntit, faina, sarea, piperul, oul si patrunjelul tocat. Formam o compozitie care nu se lipeste de maini. In functie de tipul de peste si de marimea oului, este posibil sa mai avem nevoie de putina faina.



din compozitia obtinuta formam perisoare, umplem o oala cu apa si dam oala pe foc pana ce apa clocoteste. In acest moment punem perisoarele de peste si le lasam sa fiarba cateva minute, pana ce perisoarele se ridica la suprafata.



Cu ajutorul unei spumiere scoatem perisoarele intr-un castron si le pastram la loc cald



Peste legumele din cratita adaugam delicioasele rosii din conserva, le zdrobim cu ajutorul uneli linguri si mai lasam sa fiarba 10 minute.



Cu ajutorul unui blender vertical pasam toate legumele pana ce
obtinem o crema fina, adaugam sarea si potrivim gustul.



Imediat turna supa in farfuria de servit



Adaugam cate 4 perisoare de peste



si garnisim cu busuioc sau patrunjel.



0 minune de supa!



Enjoy!