

Supa de creveti cu curry rosu

written by Andreea



Este o supa excelenta din punct de vedere nutritiv, cu o culoare minunata si plina de arome explozive! Ca sa nu mai spun ca acest tip de supa se consuma iarna, dar in ! De ce si vara? Pentru ca printre condimentele sale se numara si ardeiul iute. Se stie ca ardeiul iute ajuta corpul sa elimine mai usor transpiratia din corp (prin urmare si toxinele) si in acelasi timp, corpul se si racoreste, creandu-si o stare de confort.

Supa cu curry rosu este renumita in Thailanda, tocmai pentru tipul de curry specific, diferit de cel din India. Este un curry cu proaspat, foarte aromat, racoritor, cu o culoare rosiatica minunata si mai ales placut la gust. Va puteti face singuri in casa acest tip de curry, dar la fel de bine puteti incerca si acest Thai Red Curry de la Shan'shi. Are toate ingredientele necesare unui curry autentic, nu contine E-uri sau alte arome ciudate, deci il puteti folosi cu incredere la supele voastre.



Pentru un gust si mai bun, mai proaspat si mai delicat, la supa mai puteti pune si laptele de cocos de la Shan'shi, cel despre care am mai vorbit si la Prajiturilele cu lapte de cocos si dovleac.



Cu cat curry este mai bogat in arome si texturi, cu atat el este mai bun! Ca orice supa Thai care se respecta, este nevoie sa o imbogatim si cu taitei. Va recomand cu drag acesti taitei

de orez de la Shan'shi, perfecti pentru supe sau salate reci. Au o textura placuta, se pregatesc foarte rapid folosind numai apa fiarta. Nu se rup, au textura usor elastica si nu se umfla prea mult atunci cand sunt adaugati in supe.



Supele Thai se pot face pe baza de legume, pui, peste sau scoici, insa cel mai des intalnite sunt supele care contin creveti. Dupa parerea mea, aromele de curry rosu se potrivesc cel mai bine cu crevetii.



Asadar, acum ca am stabilit ingredientele unui curry rosu perfect, haideti sa gatim! ☐

Ingrediente:

- 2 fire ceapa verde
- 2 tije lemongrass
- 2 catei de usturoi
- 1 bucata de ghimbir (5 cm lungime)
- 2 ardei iuti rosii
- 3 frunze lime uscate
- 2 lingurite ulei vegetal
- 1 plic Thai Red Curry Shan'shi
- 100 g taitei de orez Shan'shi
- 165 ml lapte de cocos Shan'shi
- 10 creveti proaspeti
- 400 ml apa sau supa de legume
- 1 limeta proaspata
- coriandru proaspat



Intr-un bol punem taiteii de orez, turnam apa clocotita peste ei si ii lasam sa se inmoaie complet.



Intre timp pregatim baza pentru supa de curry: curatam

ghimbirul, si usturoiul, le tocam bucati potrivite, la fel procedam si cu ardeiul iute, partea alba de la ceapa, si lemon grass.



Le punem pe toate intr-un blender si le maruntim bine pana obtinem o pasta foarte aromata.



Intr-un wok incingem uleiul, adaugam pasta si amestecam cu o spatula pana ce toate aromele se imbina si capata un miros placut.



adaugam crevetii proaspeti curatati



ii prajim in amestecul aromat pana ce capata o culoare roz frumoasa.



Adaugam sosul Red Thai Curry si frunzele de lime uscate, amestecam din nou si mai lasam pe foc domol cateva secunde.



Turnam apa si laptele de cocos. Lasam sa fiarba toate pana ce supa da in clocot. La final stoarcem zeama de limeta.



Supa de baza este gata. In mod traditional, supa se aduce la masa asa cum este, iar atunci cand se serveste, fiecare isi mai poate adauga si alte ingrediente dupa preferinta.



Scurgem bine de apa taiteii de orez



In bolurile de servit punem mai intai taiteii de orez



turnam peste ei supa noastra cea aromata impreuna cu creveti



pe deasupra garnisim cu ceapa verde proaspata, feliute de lemongrass, coriandru proaspata, ardei iute (daca simtiti nevoia de si mai iute) si o felie de lime.



Dupa cum va spuneam la inceput, veti avea un bol plin de arome explozive, cu mancare sanatoasa si satioasa.



Se spune ca un bol de supa Thai curry nu este niciodata indeajuns.



Asa ca serviti si pe al doilea si nu o sa va para rau.



Enjoy!

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 intreaga 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

împreună 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 așa ar fi trebuit eu să-mi fi pus bolul de supă în ziua aceea la masă cu chinezi! :). Dar pentru că nu am apucat atunci, mi-am luat revanșa acum :D.



Enjoy!

Supă de taitei cu broccoli și ciuperci shiitake

written by Andreea



De ceva timp încă, am cam dat în patima taiteilor. Da, taitei chinezești de grâu, de orez, de fasole mungo, de toate felurile! Și când vorbesc despre taitei, nu mă refer numai la cei stir fry! Aduc în discuție aici și 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 jumatate 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 ☺☺☺

written by Andreea



Supa chinezeasca iute acrisoara ☺☺☺, 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 tofu 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, insa 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!



Supa chinezeasca de ou/Eggdrop soup 蛋汤

written by Andreea



Este o supa delicioasa, taaare usor de pregatit si oarecum cunoscuta si pe la noi. Cat am fost in China, am mancat de multe ori aceasta supa gustoasa si de fiecare data mi-a placut tare mult. Ingredientele au fost cam aceleasi, prin unele restaurante o gaseam garnisita cu ceapa verde sau coriandru in alte restaurante gaseam si unele bucatele de carne prin ea. Eu astazi am pregatit supa de baza, simpla si fara prea multe adaosuri.

Prin urmare mi-au trebuit urmatoarele:



4 cani de supa de pui clara+3 linguri pentru dizolvat
amidonul

1 ou

1bucata mica de ghimbir

1 catel de usturoi

1 praf de sare daca supa de pui nu a fost sarata in prealabil

1/3 lingurita de piper alb (neaprat alb sa fie! ii va da
gustul specific chinezesc!)

1 lingura de amidon de porumb sau de cartof

punem supa de pui intr-o oala si punem oala pe foc sa se
incalzeasca bine de tot. Peste supa punem piperul alb



cat timp se incalzeste supa pe foc, taiem ghimbirul , cam 3
felii sunt de ajuns



taiem si usturoiul bucatele



punem usturoiul si ghimbirul in oala si lasam sa dea supa in
clocot, intre timp aromele de ghimbir si usturoi s-au
“imprietenit” :), e timpul sa le scoatem din dupa pentru a nu
da gust amar. (daca doriti ca supa sa aiba gust mai puternic,
mai lasati cateva minute usturoiul si ghimbirul)



in 3 linguri de supa rece dizolvam amidonul si il adaugam
peste supa



supa nu se va ingrosa usor si va capata mai degraba o
consistenta vascoasa;
intr-un castronel batem bine de tot oul



si il adaugam in fir subtire in supa de pe foc



lasam sa dea supa in clocot si luam oala de pe foc



punem supa in bolurile de supa si deasupra turnam cateva
picaturi de ulei de susan



se serveste calda



este delicioasa!



si tare eleganta pe deasupra



piparul alb si uleiul de susan dau acestei supe un gust aparte



Enjoy!

Taitei dan dan 豆腐

written by Andreea



Mai intai de toate tin sa spun ca in China, un fel de mancare delicios si satios la un restaurant obisnuit poate costa chiar si 1 dolar! De multe ori taiteii sunt mancarea de baza a chinezului, si preparati in anumite supe pot constitui o masa zdravana. Cat am stat in Shanghai, nu prea am servit acest tip de supa-mancare deoarece mi se parea ca nu arata grozav si ca nici la gust nu poate fi fenomenala. Pana cand am aflat ca de fapt, poti alege singur cum sa-ti faci aceasta supa: cu carne, fara carne, cu supa de pui sau de vita, cu mai multi sau mai putini taitei, cu legume la alegere, iute sau nu, condimente de care doresti si cate ! asta e unul dintre putinele feluri de mancare unde poti sa pui in bolul de servit cam ce doresti!

Si cum, intr-o zi in China mi-am ales singura ingredientele pentru supa de taitei, am realizat ca de fapt sunt chiar buni si satiosi. Am ales urmatoarele (cantitatea de ingrediente poate varia):



*taitei din faina de grau

*o mana de spanac baby

*cateva bucatele de friptura din carne de porc

*supa de pui

*sos de soia light

*sos de soia dark

*ulei de ardei

*ulei de susan

* ulei de ardei iute

1 catel de usturoi

1/2 lingurita ghimbir proaspat tocat

*sare, zahar, piper alb sau piper Sichuan

Un tip de taitei chinezesti din faina de grau ar fi acesta, arata precum spaghetti obisnuite, dar sunt mult mai subtiri:



Direct in bolul in care vom servi taiteii punem ingredientele, incepand cu condimentele si sosurile. Eu am inceput cu uleiul de ardei iute si sosul de soia



apoi ghimbirul si usturoiul



am fiert taiteii in apa, si i-am pus peste sosuri si condimente, apoi am scufundat intr-o oala cu apa fiarta frunzele de spanac. Supa de pui am incalzit-o si am turnat-o peste taitei



pe deasupra am asezat apoi si frunzele de spanac fierte



friptura de porc am taiat-o bastonase mici, si am asezat-o deasupra spanacului



deasupra am mai pus cateva bucatele de ardei iute uscat asta a

fost.



deloc complicat, tare bun!



Pofta buna!