

# Taitei reci cu susan

written by Andreea



Taitei reci cu susan sunt taitei de grau inveliti in pasta aromata de susan, otet de orez negru, usturoi si ghimbir si neaparat piper Sichuan. Taiteii acestia sunt un fel de mancare rapida si delicioasa!

Cat am stat in China diminetile vedeam la restaurantele chinezesti deschise pe marginea soselelor sau chiar la vanzatorii ambulanti cantitati imense de taitei! Taitei luuungi din faina de grau fierti sau caliti in diferite sosuri.

Micul dejun al unui chinez consta intr-un terci de orez, taitei fierti sau chifle umplute cu carne sau legume, clatite chinezesti sau chiar coltunasi.



Taitei reci cu susan

Taiteii reci despre care va vorbesc astazi sunt perfecti si intr-o zi torida de vara atunci cand nu prea ai chef sa gatesti ore indelungate. Cu un timp de fierbere de doar 5 minute, daca optezi pentru taitei uscati, si cu alte 2-3 minute de pregatire ingrediente ai un fel de mancare super rapid si aromat.

Din categoria taitei mai gasiti pe blog Taitei cu vita si legume, taitei chinezesti de casa sau salata picanta de taitei cu alune.

Din nou insist asupra calitatii ingredientelor, mai ales ca acest fel de mancare nu necesita multe ingrediente. Aveti nevoie in primul rand de taitei din grau de buna calitate sau

taitei proaspeti.

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.



Taitei reci cu susan

Dupa cum spune si denumirea, taitei reci cu susan, acesti taitei se servesc reci. Pe langa susanul de pe deasupra, veti mai gasi si susan in sosul care imbraca taiteii. Pasta de susan chinezeasca este diferita de pasta de susan arbeasca pe care o cunoasteti sub denumirea de tahina. Deci incercati sa gasiti la magazinele asiatice pasta de susan chinezeasca. Insa, daca nu gasiti pasta de susan, sa stiti ca puteti folosi si unt de arahide si atunci obtineti un gust si mai bun si mai aromat!

Eu una prefer amestecul de pasta tahina si unt de arahide. Voi puteti alege doar una dintre ele sau sa le amestecati.

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

▪ *Ingrediente:*

- 250 g taitei de grau uscati
- 35 g unt de arahide
- 35 g pasta de susan chinezeasca
- 200 ml apa fierbinte
- 2 linguri sos de soia
- 2 linguri otet de orez negru
- 2 catei usturoi pisati
- 1 lingurita ghimbir proaspat pisat

- 1 varf lingurita piper Sichuan prajit si macinat
- 1 lingurita ulei de susan
- 2 lingurite ulei picant aromat
- *Pentru topping:*
- $\frac{1}{2}$  castravete fabio taiat fasii subtiri
- 1 morcov taiat fasii subtiri
- Ceapa verde tocata fin
- Seminte de susan
- 1 lingura arahide prajite si tocate

Pentru inceput pregatiti piperul Sichuan. Puneti boabele de piper Sichuan intr-o tigaie si prajiti-le fara ulei 1-2 minute pana ce incep sa isi elimine aroma. Puneti boabele intr-un mojar si pisati boabele pana obtineti o pudra fina. Lasati deoparte.



Taitei reci cu susan

Pregatiti taiteii: 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. 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 reci cu susan

Pregatiti sosul: Intr-un bol adaugati untul de arahide si pasta de susan chinezeasca. Cu ajutorul unui tel amestecati totul si incepeti sa turnati treptat apa fierbinte. La inceput veti observa ca amestecul este mai greu de manevrat, insa adaugand apa treptat, usor-usor amestecul se lasa si incepe sa devina mai lichid. Adaugati restul ingredientelor: sosul de soia, otetul, usturoiul pisat, ghimbirul pisat, uleiul picant aromat, piperul Sichuan si uleiul de susan.



Taitei reci cu susan

Asezati taiteii intr-un bol incapator turnati sosul peste taitei si amestecati totul bine pana ce acestia sunt complet acoperiti de sos.

Asezati taiteii in boluri mai mici, puneti pe deasupra fasii de castravete si morcov. Presarati ceapa verde, seminte de susan si arahide prajite. La final mai presarati foarte putin piper Sichuan pudra.



Taitei reci cu susan

Enjoy!

---

## 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 coltunasi 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 chinezesti 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 chinezesti 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, și în același timp, batând fasia de aluat de masa de câteva ori.



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

Veti observa cum fasia de aluat se intinde destul de mult. Trageti 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 contin 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 lingura ulei de ardei iute
- 1 lingura otet de vin chinezesc
- 1 lingura sos de soia
- 1 lingurita ulei de susan



Folositi arahide nesarate in coaja rosie pentru ca au un gust mult mai bun. Cel mai indicat ar fi sa le prajiti singuri acasa intr-o tigaita impreuna cu cateva picaturi de ulei.

Puneti la fiert o oala cu apa si un praf de sare, aduceti apa la punctul de fierbere. Adaugati taiteii si amestecati usor. Lasati sa fiarba 2-3 minute pana ce taiteii sunt fierti al dente, astfel incat sa aiba o textura ferma. Pastrati apa in 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!

---

# Salata picanta de taitei cu alune

written by Andreea



La multi ani pentru Noul An chinezesc!  
Continentul asiatic sarbatoreste cu fast intrarea in Anul Maimutei de foc. Astrologii spun ca anul acesta vom avea tendinta sa ne dorim sa fim mai creativi, mai impulsivi, sa ne etalam mai mult atuurile si sa ne dorim sa fim in centrul atentiei. Despre nativii zodiei maimuta se spune ca sunt

destepti, intelepti si zglobii, cam asa :). Eh, ce sa va spun, in zodiacul chinezesc, eu ! :). Asa ca sa-mi fie de bine anul asta! ☐

Referitor la Anul Nou chinezesc am mai vorbit AICI si AICI. De asemenea, in ACEASTA postare vorbeam despre faptul ca de Anul Nou chinezii, pe langa cantitati mari de coltunasi, mananca in special taitei lungi pentru a avea o viata lunga. In ton cu Sarbatoarea de zilele acestea am pregatit o salata picanta de taitei cu alune. Este delicioasa si poate fi consumata in orice moment al zilei, dar mai ales constituie un aperitiv usor si minunat la inceputul unei mese retinut faptul ca, fiind vorba despre o salata rece, avem nevoie de taitei vermicelli sau denumiti taitei celofan. In engleza ii gasiti sub denumirea de glass noodles. Sunt taitei din fasole mungo sau din faina de orez, ci nu din faina de grau.



Prepararea lor nu necesita deloc mult timp si sunt foarte versatili, intrucat se pot folosi in nenumarate feluri!



#### Ingrediente:

- 100 g taitei vermicelli uscati
- 50 g arahide crude
- 2 catei usturoi
- 1 ardei rosu iute
- 3 fire ceapa verde
- 3 linguri sos de soia light
- 3 linguri otet de vin
- 1 lingura ulei de ardei preparat in casa
- 1 lingurita ulei de susan

Ca o alternativa mai comoda puteti folosi ulei de ardei iute cumparat la sticla, insa va asigur ca daca folositi ulei de ardei preparat de voi in casa, salata va avea gust mult mai bun! Reteta pas cu pas o gasiti AICI.



Pentru inceput, puneti la fiert o oala cu apa, cand apa a atins punctul de fierbere, opriti focul. Puneti taiteii vermicelli intr-un bol si turnati apa fierbinte peste ei.



Scufundati taiteii bine in apa si lasati-i sa se inmoaie timp de 5 minute.



Scoateti taiteii din apa, scurgeti-i de apa si treceti-i rapid sub un jet de apa rece.



Intr-o tigaie picurati cateva picaturi de ulei si adaugati arahidele. Prajiti-le la foc mic avand grija sa nu se arda.



Intr-un bol incapator puneti taiteii, turnati sosul de soia, otetul de vin, uleiul picant aromat si uleiul de susan impreuna cu usturoiul tocat marunt. Amestecati totul bine pana ce toate se patrund. In acest moment puteti pune salata la frigider pentru cateva ore pentru a capata un gust mai bun sau puteti servi salata imediat.



Puneti taiteii in bolul de servit



Pe deasupra puneti arahidele tocate grosier, ardei tocat iute si ceapa verde tocata marunt.



Salata este gata si puteti servi



Sa aveti un An Nou chinezesc minunat! ☐



☐☐☐☐☐ ☐

---

# Taitei chinezesti cu varza ☐☐



written by Andreea



Daca v-ati saturat de taiteii nostri romanesti cu varza, va dau astazi o idee cum sa-i preparati. Eu zic ca merita sa-i incercati, mai ales zilele astea, daca tineti post. In China, taiteii astia sunt renumiti si se gasesc cel mai des sub denumirea de “street food”, adica pe la bucatariile ambulante de pe strazile Shanghai-ului.

Ingredientele sunt simple si la indemana, cantitatea de ardei iute o puteti stabili dupa cum va dicteaza papilele gustative



Ingrediente (pentru 2 persoane):

2 rondele de taitei uscati ( 75 g)

3 foi varza chinezeasca

1 ardei iute rosu proaspat

(sau 2 ardei iuti uscati maruntiti)

2 catei de usturoi

2 fire ceapa verde

2 lingurite ulei vegetal



1 lingurita vin de orez (alcool de gatit)  
2 lingurite sos de soia  
1 lingurita ulei de susan



Tocati legumele pe lung, ca sa se potriveasca bine cu taiteii cei lungi. Faceti exceptie la usturoi si la partea alba de la ceapa :). Adica tocati marunt cateii de usturoi, si partea alba de la ceapa, pastrand partea verde pentru la sfarsit. Tocati varza si ardeiul iute fasii subtiri.



Fierbeti taiteii conform instructiunilor de pe ambalaj, avand grija sa fie fermi si nu foarte moi. Intr-un wok incingeti bine de tot uleiul, adaugati partea alba de la ceapa, usturoiul tocat marunt si fasiile de ardei. Caliti pret de cateva secunde, avand grija sa nu ardeti usturoiul!



Adaugati fasiile de varza si caliti pentru 1 minut, maxim doua amestecand in continuu. Turnati peste alcoolul de gatit si mai caliti pana ce alcoolul se evaporata. Alcoolul va ajuta varza sa se inmoaie usor, dar sa o pastreze crocanta in acelasi timp. Adaugati apoi taiteii fierti. Asezonati cu sosul de soia. Gustati. Nu mai este nevoie de sare, deoarece sosul de soia este deja sarat. La sfarsit picurati uleiul de susan si mai amestecati o data usor.



Serviti imediat in boluri individuale



Garnisiti cu ceapa verde si fasii de ardei iute



Simplu, usor, gustos, satios! □



Enjoy! ☐

---

# Taitei simpli cu legume ☐☐

written by Andreea



Deși pe la noi Sarbatorile s-au cam terminat, chinezii abia le încep. Da, încep Noul An chinezesc, anul Calului, despre care se spune că este un an cu șanse și oportunități multiple. Așa că zilele acestea, chinezii se pregătesc cu mare fast să întâmpine Sarbatoarea Primaverii, despre care am vorbit mai multe [AICI](#).

Ca și pe la noi, de Sarbatori se pregătesc nenumărate feluri de mâncare tradiționale, care mai de care mai bune și mai gustoase. Insa multe dintre ele au și anumite semnificații.

Cum sunt, spre exemplu. Se spune că este bine să de Anul Nou chinezesc să consumi un bol de taitei! Foarte lungi! Adică atunci când îi prepari, să ai grijă să nu îi tai sau să-i rupi. Cu cât sunt mai lungi taiteii, cu atât vei avea viața mai lungă.

Superstție sau că taiteii ocupă loc de cinste pe masa chinezului la ceas de sarbatoare. O rețetă răspândită de taitei este aceasta, una chiar foarte simplă. Pentru că de fapt, la acest fel de mâncare, mai importanți sunt taiteii.

Ingrediente:

- 100 g taitei uscați
- 1 mână muguri de fasole proaspete
- 1 morcov
- 2 fire ceapă verde
- 3 foi de varză chinezească (napa)

3 catei de usturoi  
1 lingura ulei vegetal  
2 linguri sos de soia  
1 lingura vin de orez (alcool de gatit)  
1 lingurita ulei de susan



Daca nu aveti muguri de fasole mungo proaspeti, puteti pune si din cei la borcan, insa cei proaspeti au un gust mult mai bun, sunt crocanti si gustosi. Eu i-am gasit in Dragonul Rosu, ii vindeau niste chinezi. Dupa cum se vede in poza mugurii mei nu au fost asa de proaspeti, fapt pentru care a trebuit sa ma tocmesc ceva timp la pret cu chinezul care ii vindea. Oricum, pe acolo mai erau si alti chinezi care vindeau si toufu, coriandru si alte legume si vazandu-ma pe mine cum ma tocmeam in chineza la pret cu vanzatorul meu chinez, holbasera niste ochi la mine, incat am crezut ca o sa se stranga toti in jurul nostru ca la circ :)).



Taitei am folosit din acestia, sunt fara ou si sunt putin mai lati. Umpleti o oala cu apa, puneti putina sare si fierbeti-i conform instructiunilor de pe ambalaj. In general, la astfel de taitei nu aveti nevoie de mai mult de 3-4 minute pentru fierbere.



Scurgeti-i de apa, clatiti-i bine sub un jet de apa rece, scurgeti-i bine, dupa care presarati putin ulei de susan peste ei. Amestecati bine si lasati-i deoparte. Punand ulei peste ei, nu se vor lipi si vor ramane proaspeti si luciosi.



Taiati morcovii bastonase subtiri, varza fideluta, iar usturoiul tocati-l marunt. Tocati si partea alba de la ceapa, cozile de ceapa pastrati-le pentru la final. Ca si taiteii, morcovul si varza de asemenea trebuie tocate pe lung, tot pentru a mentine ideea de "viata lunga" :).



Intr-un wok incingeti uleiul. Adaugati usturoiul tocat marunt, si partea alba de la ceapa, lasati cateva secunde sa se caleasca.



Adaugati morcovii si caliti pret de 1 minut.



Urmeaza mugurii de fasole mungo,



Dupa care varza chinezeasca. Caliti totul pret de 1 minut. Adaugati vinul de orez si sosul de soia, amestecati bine.



La sfarsit, adaugati taiteii. Caliti totul pana ce taiteii sunt acoperiti cu sos



Picurati uleiul de susan pe deasupra si stingeti focul.



Transferati taiteii in bolul de servit si garnisiti cu ceapa verde tocata pe lung ☐



Pe cat de simpli, pe atat de buni ☐



Serviti cu pofta ☐



Si nu uitati: taiteii sa fie cat mai lungi! □



Enjoy!