

Pui cu ananas

Timp de preparare:

45 minute (complexitate medie)

Ingrediente:

300 g pui
o cutie compot de ananas(400g)
1 ceapă
2 căței mari de usturoi
1 lingură de ghimbir pisat
2 linguri de sos de soia(light soy sauce)
1 lingură de amidon
1 morcov mic
4 liguri de ulei

Mod de preparare:

Se amestecă puiul cu amidonul si 1/2 din sosul de soia. Se încing 2 linguri de ulei și se prăjește puiul. Se scoate și se ține cald.Se adaugă și restul de ulei și se încinge. Se pune ceapa, usturoiul, ghimbirul și morcovul tăiat felii subțiri și se prăjesc până se înmoaie puțin cam 3–5 minute. Atenție sa nu se devina maro. Se adaugă ananasul și cu zeama (dacă e proaspăt se pun 100 ml apș) și restul de sos de soia în tigaie. Când s-a evaporat aproape toata zeama se pune și puiul să se încălzească. Se servește cald.

Clatite chinezesti cu carne si legume

Timp de preparare:

o ora (complexitate medie)

Ingrediente:

Aluat: 60g faina, 2 oua, 1/2 l.c. sare, 40g unt

Umplutura: 400g piept de rata, 80g morcovi , 80g pere, 50g muguri de soia, 20g ghimbir proaspat, 40g alune americane, 2 l.s sos de soia, 1 leg de ceapa verde, sare, piper.

Mod de preparare:

Faina se amesteca cu 125 ml apa, oua, sare si 1/2 din unt si se vor prajii cu cealata 1/2. Carnea se taie felii subtiri ,morcovul se taie felii subtiri .para se taie felii subtiri,se curata mugurii de soia,ghimbirul se da prin razatoare si se amesteca cu sosul de soia. Intr-o tigaie se topeste pielita de pe piept si in ea se trage carnea,se cond se ad morcovul ,para,sosul de soia,se lasa sa scada dupa care se ad alunele prajite fara grasime, mugurii de soia, se toarna pe fiecare clatita si pliaza dublu se taie ceapa verde marunt si se presara peste clatite in momentul servirii.

Pui cu dovlecel si orez cu legume

Timp de preparare:

30 min (complexitate redusa)

Ingrediente:

Piept de pui, dovlecel verde inchis, ceapa verde, usturoi, curry, ulei, orez Basmati cu bobul lung, amestec legume chinezesti Bonduelle (bambus, lastari de soia, gogosari, urechi de lemn, etc.), vin alb si sos dulce Vifon

Mod de preparare:

Intr-o tigaie se amesteca: o lingura de ulei, piept de pui taiat fasii foarte subtiri, usturoi tocat, ceapa verde tocata, dovlecel taiat fasii, sare, piper, curry, vin alb, sos dulce Vifon. Se da la foc mic, amestecand din cand in cand.

Separat se prepara orezul conform instructiunilor si se amesteca cu legumele Bonduelle.

Ciuperci in invelis crocant

Timp de preparare:

(complexitate redusa)

Ingrediente:

24 ciuperci champignon mijlocii

Saramura

2 linguri sos soia

2 linguri vin alb

1 lingurita zahar

sare, piper

Invelisul

1 pahar faina

sare, piper

1 lingurita praf de copt

2 albusuri

ulei pentru prajit (3-4 cm in tigaie)

Mod de preparare:

Se spala bine ciupercile. Intr-un castron se amestaca ingredientele saramurii si se adauga ciupercile pentru 30 minute.

Se pregateste invelisul din faina la care se adauga praful de copt, sare si piper. Se bat usor albusurile si se adauga la faina cu putina apa, pana se ajunge la consistenta de smintina subtire. Se incinge ulei intr-o tigaie. Se strecoara ciupercile si in fiecare picior se inunge o scobitoare. Se

acopera capul ciuperci cu invelisul- nu si piciorul- si se prajesc pana se rumenesc. Se pun pe servet de hirtie. Se servesc cu sos de soia si otet. 1/4 pahar sos soia, 1/4 pahar otet, 1 ceapa verde tocata, 1/2 lingurita gimbir ras, 1 lingurita zahar, sare, piper, cateva picaturi de ulei - daca e posibil de susan. Se amesteca totul.

Ciop-sui

Timp de preparare:

25 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:

2 cepe verzi, sau 2 cepe micute
6 ciuperci champignon
1/2 ardei verde gras
1/2 ardei rosu gras
1 morcov
1/2 varza mijlocie
3-4 fruze telina
2 linguri ulei
1 lingurita gimbir ras proaspat sau 1/2 lingurita praf
1 catel usturoi zdrobit
1 pahar incoltituri (nu e obligator)
Pentru sos
1/2 pahare supa carne
2 linguri sos soia
1 lingura vin alb
1/2 lingurita zahar
sare, piper

Mod de preparare:

Se taie cepele verzi in bucati de cca. 4 cm-cepele obisnuite in sferturi. Se taie ardei si ciupercile in feliute. Morcovul se taie in felii subtiri oblice, iar feliile in chibrite. Frunzele de telina se taie oblic in felii subtiri. Varza se taie in felii subtiri.

Se incinge o tigaie se pune uleiul si apoi gimbirul si usturoiul. se prajesc un minut, se adauga ceapa, morcovul, ardei si telina, amestecam un minut. Se adauga varza si ciupercile (incoltiturile). Se tine pe foc cateva minute, pana toate legumele sunt al-dente. Intr-un vas se amesteca ingredientele pentru sos si se adauga peste legume, amestecind continuu. Cand clocoteste este gata.

Pofta buna!

Pui cu alune

Timp de preparare:

40-45 min. (complexitate redusa)

Ingrediente:

piept pui-200-300gr / alune-75-90gr / pasta ardei iute-5-10gr / vin alb-10-20ml / sare-2-5gr / piper alb-2gr / amidon-50gr / ceapa verde 50gr

Mod de preparare:

pieptul de pui dezosat si depielat, se dezgheata, se spala, se taie cuburi si se face sotte. Sotte=(pieptul tait cuburi se amesteca cu amidon si ou si se prajeste nu prea mult in baie de ulei). Alunele se prajesc se decojesc (fara sare). Pieptul de pui sotte se trage in baie de ulei incins pana aproape de rumenire apoi se scoate intr-o sita. Sosul= in tigaie fara ulei- pasta de ardei iute (o jumatate de lingurita) 2 linguri de vin alb; jumatate de cana cu o supa (apa cu delikat) sare si piper alb dupa gust si un varf de lingurita de zahar. Cand fierbe se leaga cu amidon dizolvat cu apa rece. Dupa ce sosul e legat se adauga puiul sotte din sita si alunele prajite decojite nesarate. Se adauga si o picatura (doar o picatura) daca este de ulei de susan si cuburi mici de ceapa verde. Se serveste cald. Pofta buna.

Pachetele de primavera

Ingrediente:

cesti ulei; 1 lingurita usturoi; 250 grame carne de porc; 2 morcovi; 2 bucati de telina; 1 lingurita de Maggi; 2 lingurite zahar; 100 grame muguri de fasole; 1 - 2 foi de palcinta; 2 oua.

Mod de preparare:

Incalziti ulei, usturoi, carne de porc si calitile pana este gata carnea. Adaugati morcovii, telina, smantana, zaharul si piperul. Fierbeti cam un minut la foc puternic. Dupa ce se raceste adaugati mugurii de fasole. Asezati invelisul cu un colt spre dumneavoastra si puneti 2 lingurite de compozitie. Rulati o data si de cealalta parte puneti ouale. Rulati inchizandu-l bine. Incalziti uleiul la 350F si prajiti rulourile pana devin aurii. Serviti-le cu sos dulce.

Porc Gong-Bao

Timp de preparare:

1 h 10 min (complexitate medie)

Ingrediente:

pulpa porc, morcov, pasta ardei iute, sos soia, supa de legume, sare, zahar, alune, amidon, castraveti, ulei floarea soarelui, ceapa verde, piper alb

Mod de preparare:

Pulpa de porc se dezgheata, se curata, se spala, se taie cuburi medii si se face sote. Morcovul se spala, se curata, se clateste, se taie cuburi mari. Castravetele se spala, se curata de capete, se taie cuburi mari.

Se serveste fierbinte intr-un bol, alaturi de o garnitura de orez gratinat

Manga Thai

Timp de preparare:

30 min (complexitate medie)

Ingrediente:

250 g orez Basmati, sare, 500g file de somon fara piele, 1 catel de usturoi, o legatura de ceapa verde, 2 linguri de ulei , 3 linguri sos de soia, 200 ml de smintina, 4 linguri vin sec, o conserva mango, o lingura ulei de susan, o lingurita coaja de lamiie

Mod de preparare:

Orezul se fierbe in 500 ml apa cu sare, conform indicatiilor de pe ambalaj. Se spala pestele, se sterge si se taie cuburi. Se toaca usturoiul si ceapa verde. Se caleste usturoiul in ulei si se aduga pestele; se prajesc cca 1 min si se intoarce. Se adauga ceapa verde si se prajesc putin impreuna. Se scot. Se adauga in tigaie sosul de soia, smintina si vinul si se lasa sa fiarba. Se adauga conserva de mango si se incalzeste. Se adauga apoi pestele, ceapa, uleiul de susan si coaja de lamiie.