



reteta-video.ro

Porc cu Legume in Stil Chinezesc

Astazi va servim cu mancare chinezeasca, mai precis carne de porc gatita intr-un sos dulce-acrisor. Se prepara foarte usor si rezultatul final este super delicios. Porcul Gong-Bao este un tip de mancare din zona Sichuan, dar cu timpul s-a raspandit in teritoriile Chinei. Bucataria chinezeasca foloseste in general doar ingrediente proaspete, gatite prin metode traditionale (stir-fry), consta in prajirea alimentelor, taiate in bucati mici, la foc iute, amestecand continuu. Metoda stir-fry necesita o mica cantitate de ulei, ingredientele isi pastreaza textura, aromele si proprietatile. In general preparatele asiatice sunt vegetariene, carnea este folosita pentru a da aroma, dar au fost adaptate si pentru cultura occidentala. Printre ingrediente se regasesc castravetele verde, morcovii, alunele de padure care sunt cunoscute pentru bogatiile de vitamine si substante minerale benefice pentru organism. Vitaminele din complexul B care intra in compozitia alunelor au rol in mentinerea tonusului muscular, usurand activitatea tractului gastro-intestinal, avantajand totodata functionarea ficatului, a ochilor si favorizand pielea.

Porcul cu legume in stil chinezesc poate constitui si o alternativa a clasicei fripturi de porc de Sarbatori.

INGREDIENTE

PORC CU LEGUME IN STIL CHINEZESC

900 gr. de pulpa de porc fara grasime, spalata si stearsa
3 morcovi curatati si spalati
3 castraveti spalati
2 ardei iuti spalati
10 catei mici de usturoi curatati si spalati
100 gr. de alune sarate
12 linguri de sos de soia
12 linguri de supa de legume
5 linguri de ulei de masline
o lingurita de otet de orez
o lingurita de zahar
3 lingurite de amidon

MOD DE PREPARARE

PORC CU LEGUME IN STIL CHINEZESC

PASUL 1

Taiem carnea de porc in fasii de 0,5 cm, iar apoi bucatile obtinute le taiem in fasii tot de 0,5 cm.

PASUL 2

Taiem morcovii in cuburi de 1 cm.

Taiem castravetii in cuburi de 1,5 cm.

Tocam marunt usturoiul.

Scoatem semintele ardeilor iuti, iar apoi ii taiem marunt. Nu uitam sa ne spalam foarte bine pe maini, dupa ce terminam cu ardeii iuti.

PASUL 3

Pregatim aragazul si un wok in care punem uleiul si il lasam sa se incalzeasca foarte bine.

PASUL 4

Adaugam carnea de porc in uleiul incins, amestecam si prajim timp de 2 minute, pana cand carnea isi schimba culoarea si incepe sa rumeneasca.

PASUL 5

Punem ardeii iute si usturoiul.

PASUL 6

Amestecam si calim timp de 30 de secunde.

PASUL 7

Punem jumătate din sosul de soia si calim timp de 1 minut.

PASUL 8

Adaugam morcovii si castravetii.

PASUL 9

Amestecam si turnam supa.

PASUL 10

Punem sosul de soia ramas, alunele, otetul de orez, zaharul si amidonul.

PASUL 11

Amestecam continuu si fierbem timp de 5 minute.

PASUL 12

Cand sosul s-a ingrosat inchidem aragazul.

PASUL 13

Servim imediat, cu garnitura de orez.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
Porc cu Legume in Stil Chinezesc.**

POFTA BUNA!