

Tydzień kulinarny

Danie Azjatyckie

Ryż z warzywami po chińsku
i kuchnia chińska



Kuchnia Chińska:



Kuchnia Chińska znana jest na całym świecie, a charakteryzuje się bogactwem wielu smaków i aromatów. Już 10 tysięcy lat temu na terenach Chin uprawiano ryż. W pałacowych kuchniach zgłębiano i doskonalono sztukę kulinarną. Natomiast ludność zamieszkująca wieś nauczyła się wykorzystywać niemal wszystko co natura im oferowała. Dzisiejsza kuchnia chińska to połączenie wielu regionalnych kuchni.

Co wyróżnia kuchnię chińską?:

- różnorodność składników
- połączenie słodkiego, kwaśnego, gorzkiego, słonego i ostrego smaku
- obowiązuje zasada pięciu przemian, każdy smak odpowiada konkretnemu żywiołowi

Ważne składniki: ryż, makarony, grzyby mun i shitake, pieprz syczuański, tofu, soja

Informacje ogólne- ryż z warzywami po chińsku:

Jest to pikantne, wegetariańskie (można dodać mięso) danie z ryżem i warzywami pochodzące z najludniejszego państwa świata: Chin. Składa się z warzyw wszelkiego rodzaju, między innymi papryki lub cukini.



Składniki:

- sos sojowy jasny
- marchewka
- jajka
- cebula
- czosnek
- zielony groszek
- papryka czerwona
- olej
- czarny pieprz



Proporcje składników:

- 7 łyżek sosu sojowego jasnego
- 1 marchewka, pokrojona w kostkę
- 2 jajka
- ¼ cebuli pokrojona w małą kostkę
- 2 ząbki czosnku, drobno pokrojone
- 2 łyżki zielonego groszku
- ¼ czerwonej papryki, pokrojona w małą kostkę
- 2 łyżki oleju
- szczypta czarnego pieprzu



Sposób przygotowania:

1. Ugotuj ryż na sypko,
2. Rozgrzej olej na patelni i podsmaż przez 2 minuty czosnek i cebulę,
3. Wbij i zetnij jajka na patelni,
4. Dodaj warzywa i smaż przez 2 minuty (od czasu do czasu mieszając)
5. Dodaj ryż, sos sojowy i podsmażaj przez 8 minut na patelni
6. Dopraw pieprzem

Możesz dodać swoje ulubione warzywa.



Danie przygotowane przeze mnie:



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ



CZAS NA HERBATĘ

blasty.pl

