

KUCHNIA CHIŃSKA.

Zupa Bun

- Jest to rodzaj zupy, która podawana jest wewnątrz bułki. Zupa Bun w Szanghaju przypomina kształtem kwiat chryzantemy. Kompozycji smakowych tego dania jest wiele, ponieważ istnieje szeroka gama farszy, którymi wypełnia się wnętrze bułki. Serwowane bułki są gorące i podawane w bambusowym koszu, w którym były gotowane na parze.



Pieczona kaczka, Beijing

- Podczas pieczenia kaczki, sprężone powietrze zostaje wstrzykiwane między jej skórę i ciało. Efektem tego zabiegu jest błyszcząca i świecąca skórka kaczki. Tak przygotowaną potrawę chińską podaje się w formie plasterków składających się ze skóry i mięsa.



Ciastka księżycowe.

- W ciastkach księżycowych, zrobionych z cienkiego ciasta przypominającego francuskie, kluczowe jest nadzienie. Może to być pasta z nasion lotosu, batata lub fasoli, w której zatopione jest ugotowane, solone żółtko jajka kaczego, symbolizujące księżyc. Jeśli jesteście gotowi na nieco kulinarne szaleństwo, zjedzcie ciastka wypełnione nadzieniem z fasoli mung. Ci, którzy wolą bezpieczniejszą wersję, mogą wypróbować nadzienie migdałowo-kakaowe.



Przepis na Moon cake.

- Ciasto
- 150 g golden syropu
- 45 g oleju roślinnego
- 1,5 łyżeczki wody zmieszanej z 1/8 łyżeczką sody oczyszczonej (w oryginalnych przepisach używa się wodę alkaliczną)
- 200 g mąki
- oraz żółtko zmieszane z niewielką ilością słodkiej śmietanki do smarowania (w wersji wegańskiej woda lub mleko roślinne)
- Golden syrup mieszamy z olejem i wodą, aż powstanie jednolita masa. Dodajemy mąkę, mieszamy całość łyżką, a następnie wyrabiamy przez kilka minut. Ciasto zawijamy w folię i chowamy do lodówki na minimum 1 h, a najlepiej 2-3 h (lub dłużej).
- Po tym czasie wyjmujemy ciasto z lodówki i krótko zarabiamy.

Nadzienie 1

Pasta z fasoli adzuki

- 1/2 szkl fasoli
- 1/3 szkl cukru
- 1-2 łyżki oleju kokosowego
- Fasolę namaczamy w zimnej wodzie przez kilka-kilkanaście godzin (najlepiej zostawić ją na noc). Następnie odcedzamy ją, przepłukujemy wodą i przekładamy do niewielkiego rondla. Zalewamy 1,5 szkl wody i gotujemy, aż będzie całkiem miękka. Pilnujemy, żeby fasola była cały czas przykryta wodą, co jakiś czas dolewając niewielką ilość płynu.
- Mi gotowanie zajęło ok. 2 h, ale robiłam podwójną porcję. Co jakiś czas sprawdzajcie fasolę, jeśli można ją łatwo rozgnieść między palcami jest gotowa.
- Ugotowaną fasolę odcedzamy i jeszcze gorącą blendujemy razem z cukrem na gładkie pure. Pastę ponownie umieszczamy w rondelku, dodajmy olej kokosowy i smażymy na średnim ogniu ok 5-7 minut, aż trochę zgęstnieje i będzie przypominała gęste ciasto. Całkowicie studzimy.
- Pastę najlepiej przygotować dzień wcześniej.

Nadzienie 2

Migdałowo czekoladowe

- 200 g mielonych migdałów
- 150 g cukru pudru
- 2 łyżki kakao
- 45 g wody
- Mieszamy ze sobą suche składniki, dodajemy wodę i zagniatamy nadzienie jak ciasto. Masę przykrywamy folią żeby nie wyschła.

Przygotowanie:

- Piekarnik nagrzewamy do 175 C. Przygotowujemy dużą blachę wyłożoną papierem do pieczenia.
- Ilość ciasta i nadzienia zależy od wielkości waszej foremki, zwykle stosuje się proporcje 1/3 ciasta i 2/3 nadzienia.
- Odważamy porcje nadzienia (z fasoli i migdałowego) i formujemy z niego kulki. To samo robimy z ciastem, następnie kulki ciasta rozplaszczamy w dłoniach, na środku powstałego placka kładziemy kulkę nadzienia i delikatnie obklejamy je warstwą ciasta. Zanim przystąpicie do następnego kroku obtoczcie wszystkie kulki nadzienia ciastem.
- Przygotowujemy foremki, oprószamy je wewnątrz mąką. Kulki delikatnie wkładamy do foremki. Ciastka wyciskamy bezpośrednio na blachę, naciskając tłok by odbić kształt na ciastku, ale nie za mocno!
- Księżycowe ciasteczka pieczemy przez 10 minut, następnie wyjmujemy z piekarnika, smarujemy żółtkiem zmieszany z niewielką ilością śmietanki 30%, odkładamy na 10 minut, po czym ponownie wkładamy do piekarnika i pieczemy przez kolejne 10 minut, aż lekko zbrązowieją.

Pierogi, Xi'an

- Pierogi są tradycyjną potrawą popularną w Chinach, zwłaszcza w północnej części. Pierogi na ogół składają się z mięsa mielonego i drobno posiekanych warzyw, zawiniętych w cienki, elastyczny kawałek ciasta. Najpopularniejsze nadzienia pierogów chińskich to mielone mięso wieprzowe lub wołowe, mielone krewetki, ryby i warzywa.



Przepis na Xi'an

- Mięso wieprzowe mielone - 300 gramów
- Krewetki - 200 gramów
- Fix Kurczak słodko-kwaśny Knorr - 1
- chińskie ciasto do pierożków - 1 sztuka
- Imbir - 20 gramów
- pędy bambusa z puszki - 100 gramów
- ostra papryczka chilli - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- Kolendra - 1 pęczek
- olej sezamowy - 10 mililitrów
- sos sojowy - 50 mililitrów

Przygotowanie:

- Mięso mielone pomieszaj z posiekanymi krewetkami, dodaj drobno pokrojone pędy bambusa, chilli i imbir, olej sezamowy, sos sojowy, posiekaną natkę kolendry, wszystko razem dokładnie wymieszaj.
- Tak przygotowany farsz zawijaj w plastry ciasta chińskiego, formując kształtne pierożki lub sakiewki.
- Gotowe pierożki ugotuj na parze lub usmaż na głębokim oleju.
- Fix pomieszaj z wodą w proporcjach podanych na opakowaniu, zagotuj, dodaj pierożki.

Zdrowy makaron ryżowy, Guilin

- Guilin słynie z przekąski przyrządzonej na bazie makaronu ryżowego. Jest to najpopularniejszy przysmak regionalny, który towarzyszy podczas śniadania, obiadu, czy kolacji. Makaron ryżowy jest giętki, ale mocny, aromatyczny, łagodny, a do tego wszystkiego tani. Podawany jest najczęściej z sosem sojowym, smażonymi orzeszkami ziemnymi, posiekaną szalotką oraz różnymi rodzajami mięsa.



Ciekawostka!

- Chiński streetfood czyli jedzenie smażone na oleju. Nie każdy wie lecz często ten olej jest używany kilka razy i to nie przez jedną osobę. Chińczycy często żeby zaoszczędzić wydobywają zużyty olej ze ścieków, filtrują go i smażą na nim swoje jedzenie, które potem sprzedają nieświadomym turystom. Po spożyciu takiego jedzenia można zachorować lub znaleźć się w szpitalu. Najczęściej do jedzenia znajdziecie pająki, skorpiony, karaluchy i świerszcze nabite na patyk i usmażone.



Przygotowała:

- Kamila Cerajewska