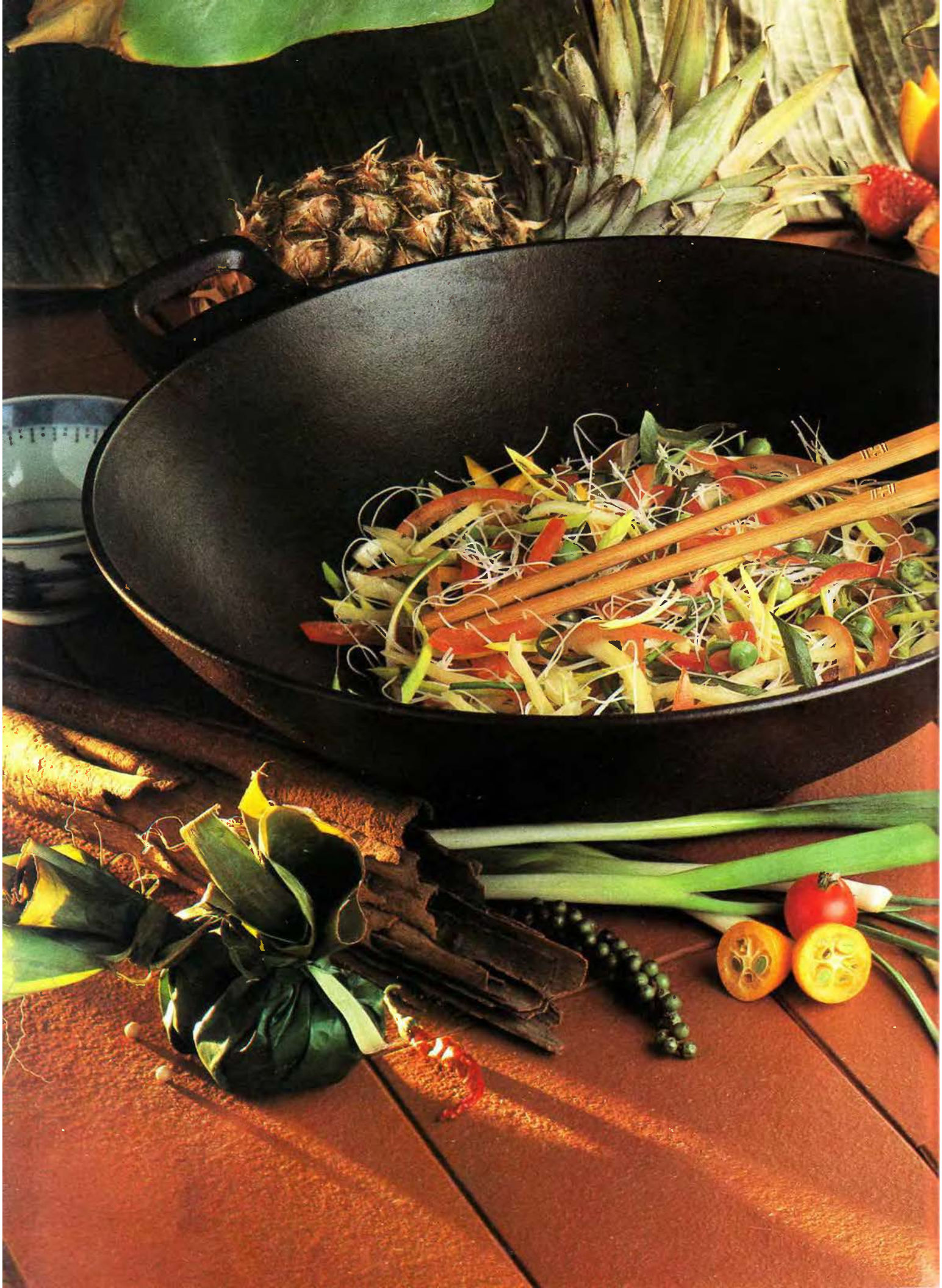
NOVA SZAKÁCSKÖNYVEK

Kínai és távol-keleti konyhák

OFFICINA NOVA

Kínai és távol-keleti konyhák



NOVA SZAKÁCSKÖNYVEK

Kínai és távol-keleti konyhák

Írta
Korpádi Péter

Fényképezte
Pátyi Árpád

Officina Nova

Tartalom

Bevezető
6. oldal

A térség táplálkozási filozófiájáról
7. oldal

Főzési fortélyok
8. oldal

Előételek
10–17. oldal

Sertéshússal töltött sült tésztaroládok 12
Zöld borsos sertéshús burgonyás tésztában sütve 12
Kínai vegyes ízelítő 13
Kantoni saláta 14
Noritekercs nyers hallal és rizzsel 14
Hagymás tintahalsaláta 15
Zöldséges metélt 15
Fokhagymás csirkemell spárgával, kukoricával 16
Sózott kínai kel 16
Gőzölt tésztagombócok sertéshússal töltve 17
Rizses nyers hal 17

Főételek
18–37. oldal

Bárányszűz üvegtésztával 20
Sertésmáj szezámmaggal és kínai kellel 20
Marhacomb zöldbabbal és sült üvegtésztával 21
Ecetes rizs 21
Sült üvegtészta 21
Kacsa vízigesztenyével 22
Pulykamell licsivel 22
Pulykamell mangóval 23
Mandulás pulykamell szegfűgombával 23
Sertéshússal, mogyoróval töltött paprika 24
Borjúcomb szójacsírával 24
Édes-savanyú sertéshús 25
Sertéshús tökkel, kaporral 25

Fokhagymás bélszín gyömbéres spenóttal 26
Currys bélszín burgonyával 26
Zelleres marhahús 27
Gyömbéres pulykamell 27
Nyárson sült bárányhús zöldséges rizzsel 28
Ananászos kacsa 28

Borjúszűz spenóttal, szójacsírával 29
Marhacomb kesudióval 30
Marhacomb chilipaprikával és hagymával 30
Pekingi kacsa 31
Sertéshús kókuszmártással 32
Olajban sült diós csirkemell és szezámmagos bélszín 32
Füstölt oldalas diós mártással 33
Csirkemáj cukkinival és szegfűgombával 34
Mézes jérce chilivel 34
Szumátrai csirkemell 35
Szecsuáni bélszínragu 35
Kolduscsirke lótuszlevélben, agyagban sütve 36
Gőzölt jérce kínai gombával 36
Kínaikel-levelek húsos, zöldséges töltelékkel 37
Mandarinos sertéscomb szójacsírával 37

Halak-rákok

38–47. oldal

Sült királyrák zöldségekkel 40
Sült keszeg zöldségekkel 40
Királyrák fokhagymával 41
Tintahal laskagombával 42
Fűszeres sült hal 42
Tintahal bundában 43
Ropogós sügér édes-savanyú mártásban 43
Ponty zöldséges rizzsel 44
Harcsafilé tojással 44
Rizs rákkal, tojáslepénnyel 45
Polipsaláta 46
Zöldborsós rizses ponty 46
Rákkal és zöldségekkel töltött tésztabatyuk 47
Kókuszos halfilé 47

Levesek

48–55. oldal

Tojásos kukoricaleves 50
Garnélarákleves korianderzölddel 50
Húsleves kínai kellel, hússal töltött tésztával 51
Húsgombócleves kínai kellel 52
Spenótos csirkeleves gombával 52
Tofuleves shrimpsszel és norival 53
Uborkás csirkeleves 54
Sertéshúsleves bambuszrüggyel 54
Kacsaleves kínai kellel, gombával 54
Rizstésztaleves gombával 55

Desszertek

56–62. oldal

Csokoládés rambután kókuszszirommal 58
Görögdinnye gyömbérborban 58
Gesztenyegombócok 58
Mézes dió csillagánizzsal 59
Szezámmagos sült tészta 60
Gőzölt gyümölcstészta 60
Édesburgonya-gombócok 60
Alma karamellben 61
Ananász rizzsel töltve 62
Kókuszos, szezámmagos golyók 62

A könyv tartalma A-tól Z-ig

63. oldal

Bevezető

Kedves Olvasó!

Izgalmas „útikönyvet" ajánlok tisztelt figyelmükbe, amely a Távol-Kelet konyháinak rejtelmeibe vezeti be Önöket.
Ajánlom a könyvet mindazoknak, akik utazásaik során már belekóstoltak a távol-keleti konyhák valamelyikének látványban és ízekben gazdag ételeibe, és szívesen megismételnék gasztronómiai élményeiket.
Ajánlom a könyvet mindazoknak, akiknek nem volt még lehetőségük a világ konyhaművészete ezen jelentős ágának ételeit megkóstolni, ám hírüket hallva, szívesen megismerkednének velük.
Ajánlom a könyvet mindazoknak, akik szeretnék változatosabbá és gazdagabbá tenni étrendjüket, különleges élményt szerezni családjuknak és barátaiknak.
Ajánlom a könyvet mindazoknak, akik egészségesebben kívánnak étkezni; a távol-keleti gasztronómia diadalútja szerte a világban nem utolsósorban ennek a növekvő igénynek köszönhető. És végül jó szívvel ajánlom a könyvet, mivel szerzője személyében olyan „idegenvezetőre" bízhatom az Olvasót, aki a Távol-Kelet országaiban tett utazásai során nem csupán a magyar gasztronómia jó hírét öregbítette, hanem a helyi konyhák avatott és elismert szakértőjévé is vált.

Dr. Némedi György
a Budapest Hilton Szálloda igazgatója

A kínai konyháról könnyű is, nehéz is írni. Könnyű, mert a világon valószínűleg a legelterjedtebb, és a szakemberek többsége a gasztronómiai világranglista első helyén emlegeti. Nehéz, mert igazán csak saját hazájában lehet elsajátítani minden csínját-bínját, s ott is sok türelem és szorgalom szükséges az európai szakácsművészet és ízlés számára idegen, de legalábbis szokatlan nyersanyagok, fűszerek és sütési-főzési eljárások megismeréséhez.

A változatos tájaknak és éghajlati zónáknak köszönhetően különleges zöldségfélék és gyümölcsfajták teremnek ebben a térségben, megalapozva a különleges ízvilágot képviselő konyhák kialakulását. A táplálkozási szokások tájegységenként, országonként is jelentősen eltérnek egymástól.
A halételek például a kínai konyhaművészet palettáján speciális helyet foglalnak el, az elkészítésnek sok módját ismerik, de a tengertől 300 km-re természetesen ritkábban fogyasztják. Északon a téli időszakban nagyon kevés a zöldségféle, míg délen egész évben teremnek a különböző zöldségek, gyümölcsök.

A térség konyhája páratlanul változatos, nagyon egészséges, ugyanakkor egyszerű, az ételek többsége rendkívül gyorsan, akár néhány perc alatt elkészíthető. Tulajdonképpen az előkészítés, az apró darabokra való szeletelés igényel több időt. A zöldségfélék aránya jóval magasabb, mint nálunk, zsírt egyáltalán nem, sőt pedig nagyon keveset használnak. A speciális elkészítés során az alapanyagok megőrzik ízüket, aromájukat és vitamintartalmukat. A távol-keleti ételek látványnak sem utolsók, vagyis nemcsak a szájnak, hanem a szemnek is nagy élvezetet nyújtanak.

– Mi az a tanítás, ami túlmutat Buddhán és a pátriárkákon is? – kérdezte egy Csan-buddhista szerzetes a mesterétől.
Mire az így felelt:
– Egy szezámmagos pogácsa.

Ahhoz, hogy ezt a kínai gondolkodásmódra jellemző rövid anekdotát megértsük, nem árt tudni, hogy a pogácsa az egyik legközönségesebb kínai eledel. De akkor mihez hasonlíthatók a kínai konyha olyan közismert remekei, mint például a fecskefészekleves, a kolduscsirke, a pekingi kacsa vagy a száznapos tojás?

A fecskefészekleves valóság. Az Ázsia sziklás tengerpartjain élő szalangána fecske nyálával tapasztja össze fészkét. Ezt forró húslevesbe főzik, különböző zöldségekkel együtt. Exkluzív, igen drága étel.
Még furcsább a kolduscsirke nevű étel. Úgy készül, hogy a csirkét nyakig agyagba burkolva elevenen teszik a forró kemencébe. Amikor megszomjazik, az elébe rakott fűszeres italból iszik, és az átjárja a húsát. Kuriózum a majomvelőleves is. Élő majom bezúzott koponyájából kanalazzák a velőt a forró húslevesbe. Ezek a különös kegyetlenséggel készült ínyencségek ma már a ritkaságok közé tartoznak még az exkluzív helyeken is. Viszont a száznapos kacsatojást még ma is úgy készítik, hogy a friss tojást bevonják rizsszalmahamu és agyag keverékével, majd száz napra hűvös pincébe teszik. A légmentesen elzárt tojás fehérje áttetsző barnára, a sárgája pedig zöldesfeketére dermed. Természetesen ha felbontottuk, rövid időn belül el kell fogyasztani.
Peking talán leghíresebb és legcsodálatosabb specialitása a pekingi kacsa. A monda szerint receptjét a Ming-dinasztia egyik császárának szakácsa állította össze. Elkészítése az eredeti recept alapján rendkívül bonyolult és munkaigényes.

A gasztronómiai hagyományok összecsengenek a kínai gondolkodásmóddal, a kínai világszemlélettel. Magukban hordozzák a harmóniára való törekvést, a természet egyensúlyát, a létezés kettősségét és az ellentétek összhangját. Ki ne ismerne rá ezen fogalmak hallatán a kínai konyha édes-savanyú, erős és lágy ízeinek orgiájára?
Az asztalok megterítésére is nagy gondot fordítanak. Az ünnepi asztalon evőcsészék, evőpálcikák, porcelánkanalak és mártásoscsészék sorakoznak. A kanalakat elsősorban tálalásra használják, a levesekből ugyanis a darabos részt pálcák segítségével fogyasztják el, majd a levet megisszák. Az ételeket általában feldarabolva teszik az asztalra. Összejövetelek alkalmával a fogásokat egyszerre tálalják. A különböző ételeket mindenki egyéni ízlésének, igényének megfelelően fogyasztja. Az étkezés záróakkordja a leves, amelyet a fent leírt módon, a főételek mártásmaradékainak hozzáadásával fogyasztanak.

A kínai étkezési szokások természetesen mást jelentenek a kínai nép többségének, mint a kínai konyha hagyományainak hódoló fejlett országok ínyenc fogyasztóinak.
A hétköznapok étkezései is egyszerűbbek. A rizst általában metélt tészta helyettesíti, amelyhez zöldséget, halat vagy húst esznek. Étkezés után csemegeként pörkölt, sózott görögdinnyemagot vagy amerikai mogyorót fogyasztanak. Az ételekhez teát, néha rizspálinkát isznak. A teának sok fajtája ismert Kínában. Elkészítésükhöz a tea és különböző gyógynövények leveleit is felhasználják.

Magyarországon eddig nagyon kevés távol-keleti, illetve kínai konyhával foglalkozó szakácskönyv jelent meg. Ennek oka valószínűleg az, hogy a szükséges egzotikus fűszerek, nyersanyagok nehezen vagy egyáltalán nem voltak hozzáférhetők. Mára ez a hiány valamelyest enyhült. Érdemes tehát megtanulni a távol-keleti ételkülönlegességek készítési módját, hiszen valószínűleg sokan sütnének-főznének, és ennének hétvégeken, ünnepeken vagy akár hétköznapokon is ezekből a takarékos, ízletes és nagyon egészséges ételekből. Ehhez kíván segítséget, ötleteket és hasznos tudnivalókat nyújtani ez a könyv, amelyben a gyönyörű, színes képeken bemutatott kínai ételek mellett néhány japán, indonéz, thaiföldi, malajziai és koreai recept is helyet kapott.

A receptek 4 főre szólnak

A térség táplálkozási filozófiájáról

A kínai konyha

A kínai konyha az élet filozófiájának a konyhája, amely valójában az ősi taoista yin és yang jelképrendszer összharmóniát kifejező szimbolikájára épül.
Természetesen az étkezés, az ételek, italok, az ízek, a konyha- és főzési technikák szintén a yin és yang jelképrendszer szerint osztottak; az alapanyagokat például a következőképpen osztályozzák:

Yin: halak, rákok, csigák, kagylók, zöldségek és gyümölcsök, uborka, káposzta, zeller, gomba, paradicsom, bambuszrügy, banán, eper, málna, szőlő, alma, körte, sör, tészták stb.

Yang: általában a húsok (marha, sertés, kutya, tigris, bárány, csirke, kacsa, liba, pulyka), tojás, paprika, csokoládé, kávé, hagyma, fokhagyma, bors, dió, sajt, bab, bor, szeszek stb.

A taoizmus tanítása szerint a yinnel jelképezett alapanyagok inkább hűsítenek, a yang szimbólumú alapanyagoknak a szervezetben melegítő hatásuk van.
A yin és yang szimbolika mellett minden alapanyagnak, ételnek és italnak még más szimbolikai dimenziói is vannak:
- gyógyító hatás bizonyos évszakokban, bizonyos kiegészítésekkel,
- káros hatás bizonyos időszakokban (télen például nem ajánlatos bizonyos zöldségeket fogyasztani),
- szexuális potenciát növelő hatás,
- szexuális potenciát csökkentő hatás.

A kínai gasztronómia legfontosabb törekvése a yin és yang harmóniájára való törekvés.
- Ízben: egy savanyúbb ételt egy édesebb követ, majd egy sós vagy csípős következik, ezután megint egy édesebb vagy édes-savanyú ételt szolgálnak fel.
- Állagban: egy kemény állagú ételt egy puhább követ, majd jöhet egy ropogós, utána pedig krémes vagy folyékony.
- Színben és esztétikumban: egy tálat, amelynek uralkodó színeleme a vöröses, egy zöldes árnyalatú tál követ, majd jön a sárgás, barnás és a feketés árnyalat.
- Tálalási hőmérsékletben: a hideg, a meleg és a langyos tálak egymás utáni felszolgálása.
- Konyhai és főzési technikában: egy pörköltkészítmény után egy párolt zöldséges tál jön, majd egy kemencében vagy roston sült hús következik, ezután jön a forralt leves stb.

A több mint 3000 éves kínai kultúra minden alapanyagot, minden fontos receptet gazdag szimbolikus jelentéssel látott el, amelyben nemcsak a taoista filozófiai rendszer, hanem a kínai történelmi hagyományok és legendák színes történetei, a konfuciusi etika tanításai is tükröződnek.

A japán konyha

A japán gasztronómiában a legfontosabb a szín- és az esztétikai hatás, valamint az alapanyagok évszakokhoz kötött frissessége, természetessége. A megjelenés általában fontosabb, mint az íz, az ízlelés csak másodlagos. A hagyományos japán ünnepi étrendnek, a kayseki ryorinak a tálait nehezen kezdi el enni az ember, mert fél, hogy megbontja a tökéletes, szemet gyönyörködtető harmóniát. A japán konyha esztétikai igényt kielégítő szimbolikája szorosan kötődik a természet és a környezet idillikus értékeihez. A környezet természetes szépségének és esztétikájának tisztelete az egyik legfontosabb értéke a sintoizmusnak, az ősi japán vallásnak. Gasztronómiájuk esztétikája hódolat, tisztelet és kapcsolatkeresés az istenek világával.
Ezt csak a legszebb, legfrissebb, legtermészetesebb és az évszakokat a legjobban tiszteletben tartó alapanyagokból készült ételek fejezik ki.

A thaiföldi konyha

A thai konyha az ízek diadalának és tűzijátékának konyhája. Ízösszetétel és ízharmónia szempontjából feltétlenül a világ legérdekesebb konyhája, mert az öt alapíz, az édes, a savanyú, a keserű, a sós és a csípős együttes harmóniájára épül.
A tom kha gay, egy gyömbéres csirkeleves például az öt alapízt a következő alapanyagok segítségével juttatja érvényre:
- édes: a kókusztej és a gyömbér édessége
- savanyú: a vadcitrom és a citromfű
- keserű: a kha gyömbér és a thai petrezselyem
- sós: a hallé
- csípős: a chilipaprika

Az indonéz és a maláj konyha

Egységes indonéz vagy maláj szakácsművészetről nem beszélhetünk.
A térségben sokféle műveltségi hatás érezhető: kínai, indiai, európai, melyek a nagy kiterjedésű szigetvilágban más-más mértékben érvényesülnek. Az indonéz konyha többféle fűszert használ, mint az európai. A legnépszerűbb a chili, a curry, a gyömbér, a bors, a kurkuma és a koriander. Nagyon fontos tartozéka a kókusztej.
A rizst meglehetősen szárazon tálalják, és Kínától, Japántól eltérően úgy készítik el, hogy a rizsszemek ne tapadjanak össze. Mindennapi nemzeti ételeik közül a legnépszerűbb, legfontosabb a sate, a nyárson sült húsdarabokból álló étel. Olajat és szójamártást kennek a húsdarabokra, nyársra húzzák, és faszénparázson megsütik. Evés közben chiliből, különféle fűszerekből és amerikai mogyoróból készült mártásba mártogatják. Amint lemegy a nap, csökken a hőség, megélénkül az indonéz városok forgalma. Az utcákon satesütők sokasága jelenik meg. Pislákoló gyertya vagy gázlámpa fényénél készítik a kellemesen fűszeres, finom nyársonsülteket.

A koreai konyha

Érdekes, egyedi konyha a távolkeleti konyhák között.
Megtaláljuk benne a kínai és a japán hatásokat, de gyökerei inkább a mandzsu és a mongol konyhákhoz kötődnek.
A paprikás, csípős savanyú káposzta, a sült és roston sült húsok, a zöldséggel és hússal kevert ízletes levesek konyhája.

Főzési fortélyok

Hogyan használjuk a kínai evőpálcikát?

A kínai evőpálcika használata visszanyúlik a Shang-dinasztia koráig. Nincs szigorú szabály arra, hogyan tartsuk az evőpálcikákat. A cél az, hogy az ételt megfogják, és megtartsák a táltól a szájig.

1. Az első evőpálcikának a kézhajlatban kell pihennie a hüvelykujj és a mutatóujj között, a gyűrűsujjon támaszkodva, így a pálcika állandó pozícióban marad.

2. A második evőpálcikát úgy fogjuk meg, hogy a hüvelykujj vége és a középső ujj meg a mutatóujj között legyen, tulajdonképpen ezt mozgatjuk.

3. Az evőpálcika végeinek együtt kell zárni, hogy azokkal fogni tudjunk.

A nyersanyagok előkészítése

A távol-keleti ételek főzésénél a hangsúly a nyersanyagok előkészítésén van. Az úgynevezett főzési idő nagyon rövid, tehát különösen ügyeljünk arra, hogy az alkotóelemek egyforma méretűek legyenek, hogy egyformán puhuljon az étel. Jellegzetes kínai darabolási forma az úgynevezett gyémántvágás. Az így feldarabolt nyersanyag legjobban rombuszra hasonlít. A darabolás megkönnyítésére a húsokat 20-25 percre tegyük a mélyhűtőbe.

Ételkészítési módok

Sütés bő zsiradékban

Ehhez a művelethez wokot vagy egyéb mély edényt használunk. Az olajat megfelelő hőmérsékletre hevítjük, és az ételt mintegy úsztatva sütjük meg benne. Az elkészült ételről a wok rácsán vagy papírszalvétán lecsöpögtetjük az olajat.

Gőzölés

A kínai gőzölőket bambuszból készítik, különböző méretekben. Tetejük is bambuszból van, a lyukakon jut a gőz az ételhez.

Keveréses sütés

A leggyakoribb kínai főzési művelet. Az összevágott nyersanyagokat kevés, erősen felhevített olajon állandóan kevergetjük, mozgatjuk. Az ilyen sütés alig néhány pillanatig tart, az ételek megtartják ízüket, állaguk nem romlik. A wok kerek aljával és ferde oldalával tökéletesen megfelel az úgynevezett keveréses sütéshez.

Vöröspácolás

Kínai eljárás. A húst vastagságától függően hosszabb-rövidebb ideig szójaszósz, cukor, gyömbér, sherry, újhagyma és víz keverékében pácoljuk. Főzéskor vagy sütéskor az ily módon pácolt hús vöröses színűvé válik.

Kevésbé ismert fűszerek, alapanyagok, eszközök

Babkrém

Kapható sós, illetve édes változatban. Különböző színű babokból (sárga, fekete, fehér), chiliből, sóból, cukorból készítik. Különösen a szecsuáni konyha kedveli.

Babcsíra

Mung babból csíráztatják, körülbelül 4-5 cm hosszúságúra. Frissen és konzervként is használhatjuk, de csak az utolsó pillanatban szabad az ételbe tenni, mert nagyon hamar szétfő.

Bambuszgyékény

Általában 20 × 30 cm nagyságú, bambuszpálcákból összeállított eszköz. Susiférlék és egyéb tekercsek felgöngyölésére használják.

Bambuszrügy

Többféle alakra vágva kerül forgalomba, főleg konzervként. A szárított bambuszrügyet használat előtt be kell áztatni.

Chiliolaj

Chilipaprika és szezámolaj főzete. Szükség esetén tabascóval lehet helyettesíteni.

Chilipaprika

Méregerős, vékony, kicsi, piros paprika. Frissen, szárítva és őrölt formában használjuk.

Csillagánizs

A kínai ánizsnak is nevezett mag jellegzetesen édeskés ízű, ánizsillatú.

Csirkealaplé

Egy kg csirkecsontot leforrázunk, és 3 l hideg vízben feltesszük főni. Amikor felforrt, habját leszedjük, és beleteszünk két megtisztított, félbevágott vöröshagymát, mogyorónyi friss gyömbért, 2 szál halványító zellert, és körülbelül két órán át főzzük.

Ecet

A kínai ecetet rizsből készítik, hasonló eljárással, mint a borecetet. Több fajtája van, a fekete ecet nagyon erős, a vörös viszonylag gyengébb, a fehér pedig finom ízesítésű, enyhe ecet.

Édes-savanyú mártás

2 evőkanál szójaszószt, 3 evőkanál fehér ecetet, 2 evőkanál mézet, 3 evőkanál ketchupot 1 dl vízzel elkeverünk, összeforraljuk, 1 evőkanál kukoricakeményítővel besűrítjük, sherryvel, sóval ízesítjük.

Glutomát

Tüzes vagy parázsfűszernek is nevezik. Majdnem színtelen por, amit növényi fehérjéből

Főzési fortélyok

vonnak ki. Ételízesítőként szolgál. Fogyasztása allergikus tüneteket okozhat.

Gyömbérdzsúsz

A gyömbér préselt leve. Házilag fokhagymaprésen nyomhatjuk ki.

Gyömbérgyökér

Jellegzetes, erős aromájú fűszer. Mielőtt használjuk, meg kell hámozni, csak utána lehet összezúzni, lereszelni vagy feldarabolni. Az őrölt gyömbér értéktelenebb, kevésbé aromás.

Hoisinmártás

Babszárból, cukorból, fokhagymából és chiliből készült barnás-vöröses, sűrű mártás. Kellemesen édeskés és csípős. Ételek alapjaként, kiegészítő mártásként egyaránt használatos.

Húsalaplé

Borjú- vagy sertéscsontból ugyanúgy készítjük, mint a csirkealaplét.

Kínai bors

Nagyon kellemes ízű fűszer, egészben vagy őrölve használatos. Pirítás után vegyük ki az olajból, mert az ízét az olaj már átvette.

Koriander

Kínai petrezselyemnek is hívják, nagyon kellemes ízű fűszernövény.

Liliombimbó

Nagyon értékes, finom csemege. A bimbóknak nyugtató hatásuk van. A szárított bimbókat használat előtt áztassuk be.

Lótuszlevél

Ételek beburkolására használják. Zöld és szárított lótuszlevelet árulnak, a szárítottat használat előtt meleg vízben kell áztatni.

Lótuszmag

A lótusz termése. A szárított magokat használat előtt 10 percig hideg vízben kell áztatni, majd 25-30 percig főzni. Üvegben, szirupként is kapható.

Lótuszgyökér

A lótusz növény gyökértörzse. Vegetáriánus ételekhez, levesekhez, desszertekhez használatos. Ropogós állagú, édeskés ízű. Kapható frissen, konzervben, szeletelve, szárítva vagy cukorral bevonva.

Nori

Szárított, lapokká préselt tengeri moszat. Fogyasztás előtt nyílt láng fölött néhányszor elhúzzuk, így a színe megváltozik, és kellemes illatú lesz.

Osztrigamártás

Osztrigából készült, fűszerezett, barna színű mártás.

Öt fűszer keveréke

Készen keverve, por alakban árulják. Összetétele: bors, csillagánizs, fahéj, szegfűszeg, édeskömény.

Rizs

A távol-keleti konyhákban többféle rizst használnak, de elkészítésük hasonló. A megmosott rizst két és félszer annyi forrásban lévő vízbe öntik, az edényt jól lefedik, nehezéket tesznek rá, és ruhával körülkötözik. A rizs körülbelül 40-45 perc alatt megduzzad, megpuhul, és kellemes, illatos lesz. Sót nem tesznek bele.

Szárított kínai gombák

Használat előtt mindegyik fajtát gondosan meg kell mosni, és körülbelül 20 percig meleg vízben áztatni. Ne használjuk fel az áztatóvizet!
Ízük enyhe, illatosak, zselatinos szerkezetűek. Felhasználásuk széles skálájú.

Szezámmag

A kellemes olajos magot általában pörkölve használjuk.

Szezámolaj

Vörösesbarna, a finomított változat világossárga.
Átható, erős íze van, könnyen megég. Fűszereznek vele, nem főzőolajként használják. Lehetőleg a főzés utolsó fázisában használjuk.

Szójaszósz

A távol-keleti konyhák nagyon fontos alkotóeleme. Több változata van forgalomban, sötét, világos és sós ízű mártás. Az egyes országokon belül is eltérnek ízben. Ha módunkban áll, kínai ételhez kínai szójaszószt használjunk.

Tengerirák-szósz

Kicsi tengeri rákokból készítik. Nagyon sós mártás, zöldségfélék, sült tengeri rákok, tintahalak és levesek ízesítésére használjuk.

Tofu (szójababsajt)

Semleges ízű, sajt állagú, szójából készült étel. Konzervként, de frissen is lehet kapni.

Üvegtészta

Mungbabból, tápióka- és rizslisztből készül. Mielőtt használjuk, áztassuk forró vízbe. Külön főzést nem igényel.

Vízigesztenye

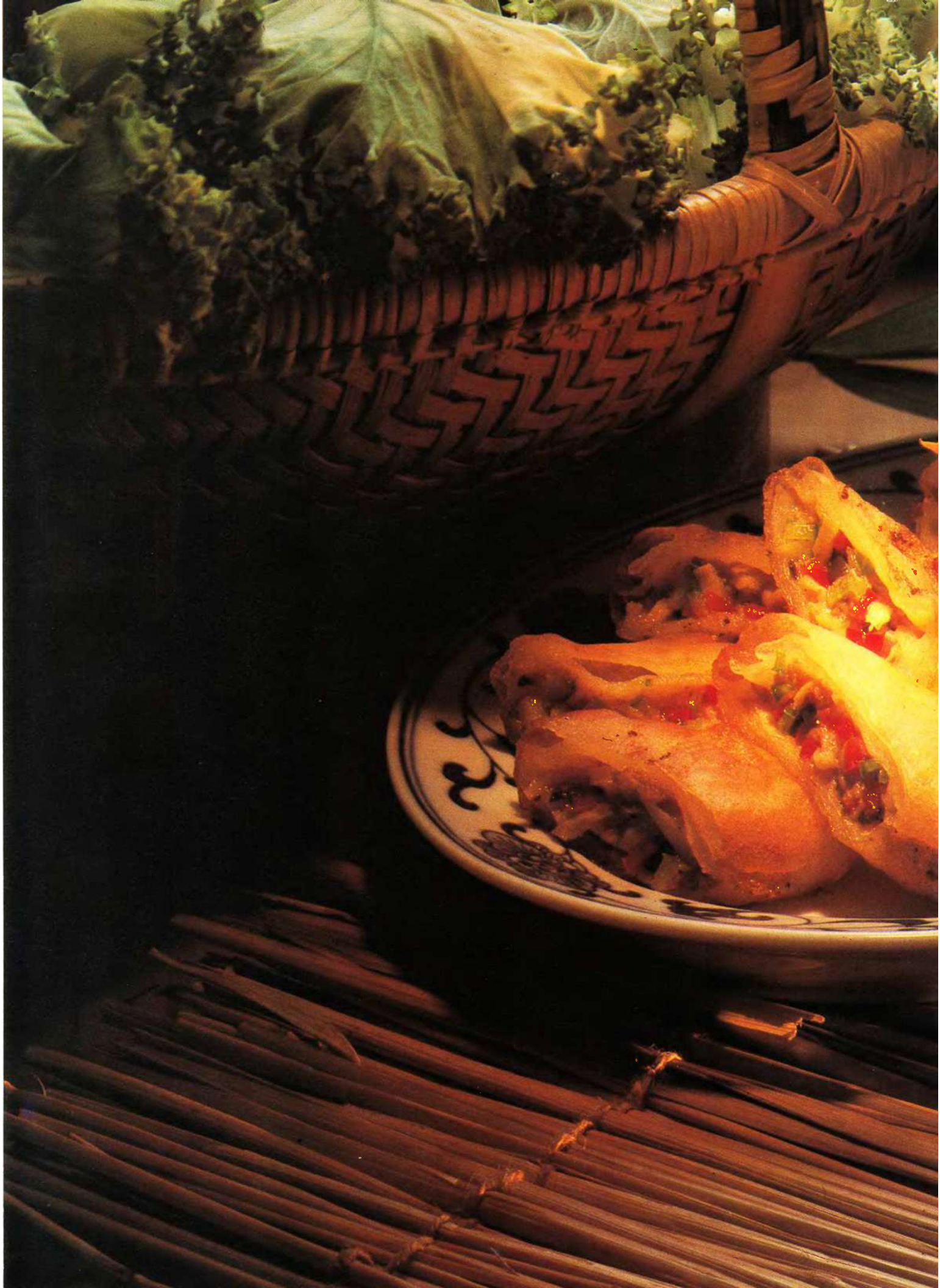
Fehér színű, édeskés ízű, ropogós gumó. Hámozva használjuk. Frissen és konzervként is vásárolhatjuk.

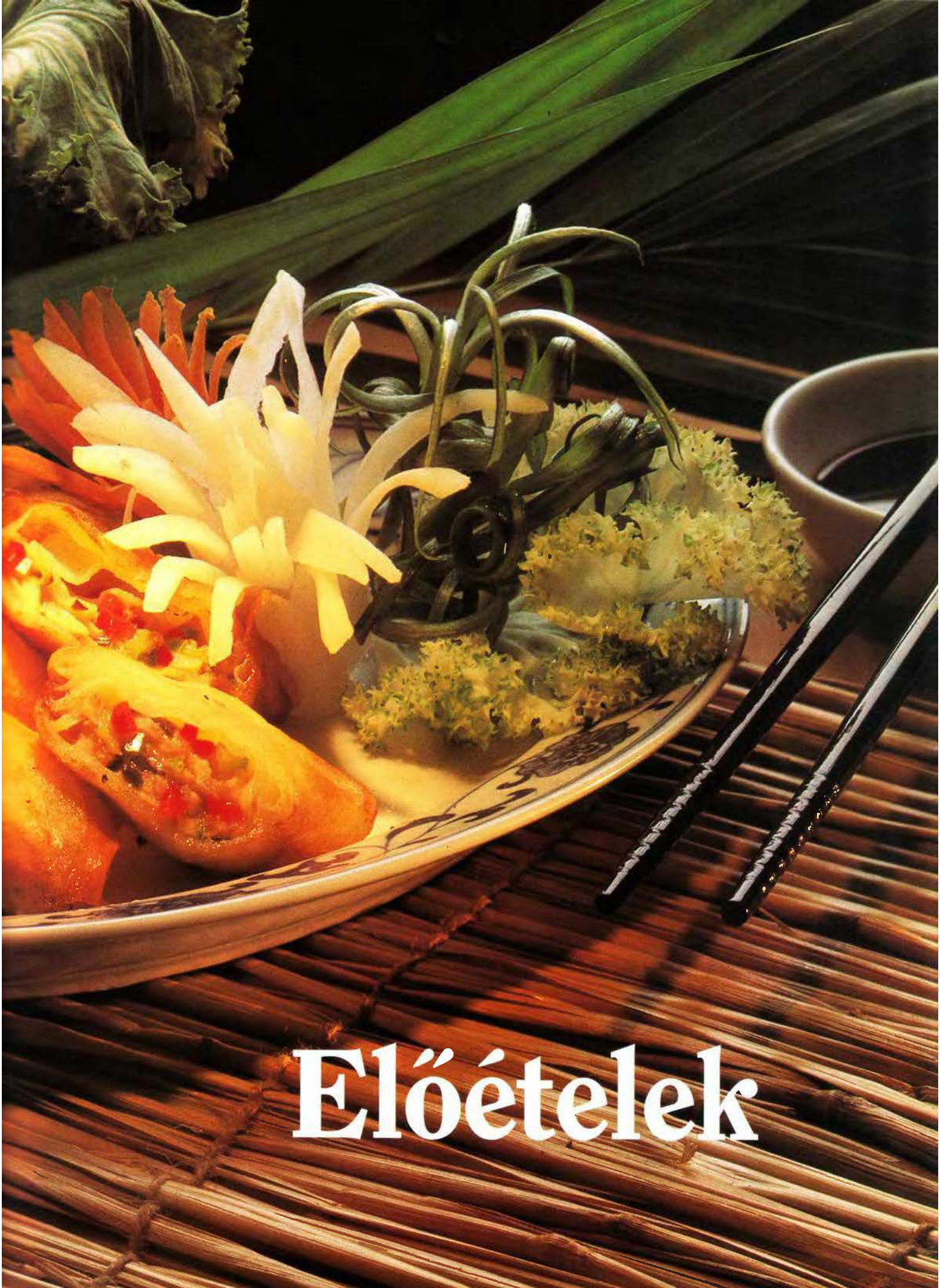
Wasabitorma

A wasabitorma (zöld torma) frissen, krém vagy por formájában kerül forgalomba. Por esetében vízzel keverjük össze a kívánt állományúra. Legkellemesebb íze a frissen reszelt wasabitormának van. Elkészítése hasonló a hazánkban is ismeretes tormáéhoz.

Wok

Speciális, kúp alakú, rendszerint vasból készült kínai edény. Igen kevés zsiradékon piríthatunk, süthetünk benne húsokat, zöldségeket. A wokot erős tűzön átforrósítjuk, és a receptben megadott mennyiségű (általában 1-2 evőkanál) zsiradékkal kikenjük. Ezután kezdjük a pirítást, sütést.





Előételek

Sertéshús különböző tésztákban

Sertéshússal töltött sült tésztaroládok

Zhurou Chunjuan
(kép a 10–11. oldalon)

Hozzávalók:
40 dkg sertéscomb
20 dkg kínai kel
10 dkg húsos paprika
1 csokor újhagyma
10 dkg gomba
2 chilipaprika
3 evőkanál ketchup
diónyi friss gyömbér
3 evőkanál kukoricaolaj
1 evőkanál szezámolaj
1 tojás
só
bors
a sütéshez bő olaj
a tésztához (első változat):
3 csésze liszt
1 csésze meleg víz
1 teáskanál só
(második változat):
3 csésze liszt
3 tojás
3 csésze víz
1 teáskanál só

Kínai

Az átszitált lisztből és tetszés szerint az egyik változat hozzávalóiból kemény tésztát gyúrunk. Cipót formálunk, és nedves ruhába tekerve körülbelül két órán át pihentetjük. Wokban kevés felhevített olajon megfuttatjuk a tisztított, apróra vágott gyömbért, rátesszük a darált húst, sóval, borssal meghintjük. Állandóan kevergetve, erős tűzön megpirítjuk, majd hozzákeverjük a megtisztított, megmosott, apróra vágott újhagymát, paprikát, gombát és a metéltre vágott kínai kelt. Szójaszósszal, ketchuppal, pár csepp szezámolajjal ízesítjük, és jól összerázzuk. A tésztacipót 2 mm vastagságúra nyújtjuk, majd 15 × 13 cm-es téglalapokra vágjuk. A széleket megkenjük felvert tojással. Közepükre halmozunk egy-egy evőkanálnyi tölteléket. A tésztát szorosan föltekerjük, hogy sütéskor nehogy szétnyíljon. Bő olajban szép aranysárgára sütjük. Tálaláskor félbevágva tesszük a tányérra. Külön kínálunk hozzá szója-, chili- és édes-savanyú mártást (lásd 8–9. o.).

Zöld borsos sertéshús burgonyás tésztában sütve

Wandou Zhurou Tudou Bing
(a képen)

Hozzávalók:
a tésztához:
50 dkg liszt
30 dkg burgonya
30 dkg margarin
3 tojássárgája
csipetnyi só
2 dkg élesztő
a tészta kisütéséhez olaj
a töltelékhez:
30 dkg darált sertéshús
20 dkg paradicsom
3 dkg szárított gomba
1 csokor újhagyma
2 gerezd fokhagyma
mogyorónyi friss gyömbér
1 csokor zellerlevél
1 evőkanál szójaszósz

Klasszikus kínai előételek

3 fürt zöld bors
1 kávéskanál szezámolaj
1 tojásfehérje
1 tojás
só
bors

Kínai

A tésztához a hámozott, megmosott burgonyát vízben, parányi sóval megfőzzük, leszűrjük, lehűtjük, áttörjük. Összedolgozzuk az összemorzsolt élesztővel, a tojássárgákkal, a margarinnal. Fokozatosan hozzákeverjük a lisztet, és jól kidolgozzuk. Két cipót formálunk belőle, és letakarva egy órán át pihentetjük. Közben elkészítjük a hústölteléket. Kevés forró olajon megfuttatjuk a finomra összevágott gyömbért, az összezúzott fokhagymát, rátesszük a darált sertéshúst, és erős lángon megpirítjuk. Hozzákeverjük az apró darabokra vágott újhagymát, paradicsomot, zellerlevelet, a megáztatott szárított gombát, a szójaszószt, a durvára összevágott zöld borsot, a szezámolajat, csipetnyi sót, borsot, végül a lazán felvert tojásfehérjét. A kész tésztát kinyújtjuk, és 3 mm vastag, 10 cm átmérőjű körlapokat szúrunk ki belőle. Minden tésztalap közepére evőkanálnyi hústölteléket teszünk, szélét megkenjük a felvert tojással, félbehajtjuk, és közben jól összenyomjuk. Forró, bő olajban mindkét oldalát aranysárgára sütjük. Szójaszószba vagy édes-savanyú mártásba mártogatva fogyasztjuk.

Kínai vegyes ízelítő

Shijin Lengpan
(a képen)

Hozzávalók:
80 dkg padlizsán
10 dkg kemény paradicsom
2 evőkanál szójaszósz
1 citrom leve
1 evőkanál cukor
só
fehér bors
olaj a sütéshez

Kínai

A padlizsánt jól megmossuk, hosszában kettévágjuk, felszeleteljük, és bő olajban kisütjük. A sót, a borsot, a szójaszószt, a citromlét, a cukrot, az apró kockákra vágott paradicsomot összekeverjük, és a kihűlt padlizsánra öntjük.

A felső tálkában
Bambuszrügy (konzerv) szezámolajjal ízesítve

A jobb középső tálkában
Medúza és száznapos tojás
A medúzát citromlével ízesítjük, és száznapos tojással körítjük.

Az alsó tálkában
Szárított, füstölt, édes sprotni (konzerv) fehér gombával díszítve

A bal középső tálkában
Üvegtészta-saláta kagylóval és hagymával
A forró vízben megáztatott üvegtésztát leszűrjük. Hozzáadjuk az enyhén füstölt kagylót, a finom metéltre vágott póréhagymát, a szójaszószt, a chili-olajat, parányi sót, és jól összekeverjük.

Párolt csirke és nyers hal

Kantoni saláta

Guangdong Shengcai
(a képen)

Hozzávalók:
- 40 dkg csirkemell
- 20 dkg sárgarépa
- 20 dkg szójacsíra
- 20 dkg uborka
- 10 dkg üvegtészta
- 4 tojás
- 2 fej lilahagyma
- 2-3 chilipaprika
- 4 evőkanál szójaszósz
- mogyorónyi friss gyömbér
- pár szál újhagyma
- 1 csokor zellerlevél
- só
- bors

Kínai

A megtisztított, megmosott csirkemellet a megtisztított, szeletekre vágott gyömbérrel, a lilahagymával, a zellerlevél felével, kevés sóval, vízben feltesszük főni. Mikor megpuhult, kihűtjük, és metéltre vágjuk a megtisztított, megmosott sárgarépával és az uborkával együtt. Forró vízben megáztatjuk az üvegtésztát, majd leszűrjük, és összekeverjük pár csepp olajjal. A tojásokat feltörjük, lazán felverjük, és kevés olajon két vékony omlettet sütünk. Ezt is vékony metéltre vágjuk. Tálon halmokba rendezzük a csirkehúst, a sárgarépát, az uborkát, a szójacsírát. A tetejét meghintjük az omlettcsíkokkal. Újhagymával, zellerlevéllel, retekkel, chilipaprikával díszítjük. Külön csészében szójaszószt kínálunk hozzá.

Noritekercs nyers hallal, uborkával, rizzsel

Nori-maki

Hozzávalók:
- 40 dkg rizs
- 10 dkg pácolt uborka
- (csemegeuborka)
- vagy nyers hal
- 5 lap nori
- 0,5 dl víz
- 1 evőkanál ecet
- 1 evőkanál frissen készült
- wasabitorma
- 4 tojás

Japán

Először az ecetes rizst készítjük el (lásd 21. o.). A pácolt uborkát csíkokra vágjuk. A norit pár másodpercig láng fölött mozgatjuk, amíg a színét, illatát meg nem változtatja. A tojásokat felverjük, és két vékony omlettet sütünk belőlük. A bambuszgyékényt kiterítjük, és ráteszünk egy lap norit. Az egyik változatban a tojáslepényt is. Ecetes vízzel megnedvesített kezünkkel a lap elejére tesszük a rizst. A rizs közepére vékony csíkban wasabitormát kenünk. Az egyik változatban nyers halat, a másikban uborkát teszünk a tormára. A bambuszgyékény segítségével feltekerjük, és jól összenyomjuk. A bambuszgyékényt leveszszük, és a tekercseket éles, vizes késsel 2,5 cm vastag darabokra vágjuk. Kaviárral, rákkal díszítjük, szimmetrikusan tálra rendezzük. Külön edényben szójamártást kínálunk, ebbe mártogatva fogyasztjuk.

Megjegyzés: Ezeket a tekercseket mindig látványosra készítik. Friss, csillogó, nyers halakból, nyers vagy pácolt zöldségdarabokból áll. Ecetes rizsbe ágyazva, norilapokba csomagolva, wasabitormával fogyasztják.

Pikáns falatok

Hagymás tintahalsaláta

No-mirinyaki
(a képen)

Hozzávalók:

- 60 dkg tintahal
- 3 fej lilahagyma
- 1 csokor metélőhagyma
- 2 szál halványító zeller
- 1 teáskanál koriander
- 1 csokor kapor
- 3 paradicsom
- 1 citrom
- 3 gerezd fokhagyma
- 2-3 chilipaprika
- 3 evőkanál kukoricaolaj
- 1 teáskanál cukor
- 1-2 salátalevél és cikórialevél
- só
- fehér bors
- 10-15 rákszirom

Japán

A jól megtisztított, megmosott tintahalat metéltre vagy karikára vágjuk. Kevés sóval, borssal meghintjük, és összeforgatjuk. Forró olajon állandó forgatás mellett megsütjük, rátesszük a megtisztított, összetört fokhagymát és chilipaprikát, az őrölt koriandert, a metéltre vágott halványító zellert és hagymákat. Egyszer átkeverjük. Ügyeljünk arra, hogy a zöldségek ne puhuljanak meg túlzottan! Cukorral, citromlével, finomra vágott kaporral ízesítjük, és jól összekeverjük. Forró olajban kisütjük a rákszirmot. Tálaláskor cikórialevelekkel, paradicsomcikkekkel, salátalevéllel, rákszirommal díszítjük.

Zöldséges metélt

Shucai Si

Hozzávalók:

- 40 dkg metélt tészta
- 5 dkg szárított kucsmagomba
- 10 dkg sárgarépa
- 5 dkg bambuszrügy
- 1 csokor újhagyma
- 3 evőkanál kukoricaolaj
- 3 evőkanál rizsbor
- (száraz sherry)
- 2 evőkanál szójaszósz
- 5 dkg szójacsíra
- 3 evőkanál ketchup
- mogyorónyi friss gyömbér
- 1 teáskanál glutomát
- 1-2 gerezd fokhagyma
- 1 csokor zellerlevél
- őrölt bors
- só
- 0,5 dl csirkealaplé

Kínai

A tésztát kifőzzük, jól leszűrjük, és összekeverjük egy evőkanál olajjal. A szárított kucsmagombát körülbelül 10 percig meleg vízben áztatjuk. A megtisztított, megmosott gyömbért, fokhagymát finomra vágjuk, a sárgarépát megtisztítjuk, megmossuk és felkarikázzuk. Wokban felhevített olajon megfuttatjuk a gyömbért, a fokhagymát, majd a sárgarépával, a leszűrt, összevágott kucsmagombával és a bambuszrüggyel körülbelül 1-2 percig pirítjuk. Hozzátesszük a megtisztított, 2 cm-es darabokra vágott újhagymát, jól összerázzuk. Szójaszósszal, rizsborral, glutomáttal, ketchuppal, vágott zellerlevéllel, sóval, őrölt borssal ízesítjük, és jól átforgatjuk. A melegen tartott metélt tésztával összekeverve, esetleg külön tálon szervírozzuk.

Két igazi különlegesség

Fokhagymás csirkemell spárgával, kukoricával

Suanmo Lusun Yumi Jipu
(a képen)

Hozzávalók:
50 dkg csirkemell
15 dkg spárga
15 dkg zsenge kukorica
(konzerv)
10 dkg húsos zöldpaprika
2 evőkanál
kukoricakeményítő
4 evőkanál kukoricaolaj
6 gerezd fokhagyma
3 evőkanál száraz sherry
(tokaji szamorodni)
0,5 dl csirkealaplé
(leveskockából)
1 evőkanál chiliolaj
só
fehér bors

Kínai

A csirkemellet megmossuk, lecsöpögtetjük, kicsontozzuk, bőrét lefejtjük, a húst vékony csíkokra vágjuk. Összekeverjük a kukoricakeményítővel, a szójaszósszal és egy evőkanál olajjal. Wokban felhevített olajon állandóan kevergetve megsütjük, és félretesszük. A megmaradt forró olajon megfuttatjuk az összezúzott fokhagymát, a megtisztított, félbevágott, előfőzött spárgát, a kukoricát és a kockákra vágott paprikát. Jól összerázzuk, beletesszük az átsütött húst, a sherryt, az alaplevet, a chiliolajat, meghintjük sóval és fehér borssal. Erős lángon pillanatok alatt készre forraljuk. Külön csészében szójaszószt és chilipaprikakrémet kínálunk hozzá. Körítésnek párolt rizst adunk.

Sózott kínai kel

Kimchi

Hozzávalók:
2 kínai kel (60-60 dkg)
30 dkg só
1 jégcsapretek
3 evőkanál chili
10 dkg shrimps rák
diónyi friss gyömbér
4 gerezd fokhagyma
1 csokor újhagyma
10 dkg torma
víz

Koreai

A kínai kelt hosszában félbevágjuk, megtisztítjuk a hibás levelektől, bő vízben többször átmossuk. Erősen sós lében 2-3 órát hagyjuk állni, majd kinyomkodjuk, hideg vízzel leöblítjük. Egy nagyobb edénybe rétegezzük sóval, chilivel, megtisztított, finomra vágott friss gyömbérrel, fokhagymával, újhagymával, kevés reszelt tormával. Ízlés szerint tehetünk bele enyhén sós shrimps rákot és vékony csíkokra vágott retket. A legfelső réteg káposzta legyen. A tetejére nehezéket teszünk, és két napig érleljük. Az időközben keletkezett levet leöntjük. Előételnek, vagy lehűtve körítésként tálaljuk különböző húsokhoz.

Japánban szívesen fogyasztanak nyers halat

Gőzölt tésztagombócok sertéshússal töltve

Zhurou Baozi
(a képen)

Hozzávalók:
30 dkg sertéscomb
10 dkg gomba
10 dkg kínai kel
2 evőkanál olaj
pár szál újhagyma
1 evőkanál szójaszósz
1 teáskanál öt fűszer keveréke
2 evőkanál kukoricakeményítő
só
őrölt bors
a tésztához:
50 dkg sima liszt
3 dl tej
1 kávéskanál cukor
2 dkg élesztő
1 dl víz
2 evőkanál margarin

Kínai

A csíkokra vágott, megmosott sertéscombot lecsöpögtetjük és ledaráljuk. Wokban felhevített olajon megpirítjuk a húst, szójaszósszal, öt fűszer keverékével, sóval, borssal ízesítjük. Hozzákeverjük a finomra vágott gombát, kínai kelt, újhagymát, meghintjük kukoricakeményítővel, és erős tűzön átforgatjuk. Ezután elkészítjük a tésztát. Langyos vízben feloldjuk a szétmorzsolt margarint, az élesztőt és a cukrot, belekeverjük a langyos tejbe, és kissé meglisztezett deszkán az átszitált liszttel tésztává dolgozzuk. Tálba téve, tiszta konyharuhával letakarva egy órán át kelesztjük. Ezalatt a térfogata körülbelül kétszeresére nő. Pár percig dagasztjuk, majd lisztezett deszkán 3 cm vastagra nyújtjuk. 4 × 4 cm-es négyzeteket vágunk belőle, és tenyerünkkel kissé szétlapítjuk. Minden négyzet közepére teáskanálnyi hústölteléket halmozunk. A tészta széleit összefogjuk, és gombócokat formálunk. Ügyeljünk arra, hogy a kelt tészta a tölteléket körülvegye! 10-15 percig pihentetjük. Közben előkészítjük a gőzölőt. Ha nincs eredeti felszerelésünk, egy nagy lábosba egy körülbelül 10 cm magas lábakkal ellátott rácsot teszünk, és 5-6 cm magasságban vizet öntünk alá. A rácsra egy nedves textilszalvétát teríttünk, erre tesszük a gombócokat 2-2,5 cm távolságra egymástól, mivel a gőzölés közben térfogatuk tovább nő. Az edényt lefedjük. Gyenge tűzön, hogy a folyadék éppen csak gyöngyözzön, 25-30 perc alatt készre gőzöljük. Tálaláskor szójaszószt, chilivel ízesített ketchupot adunk mellé.

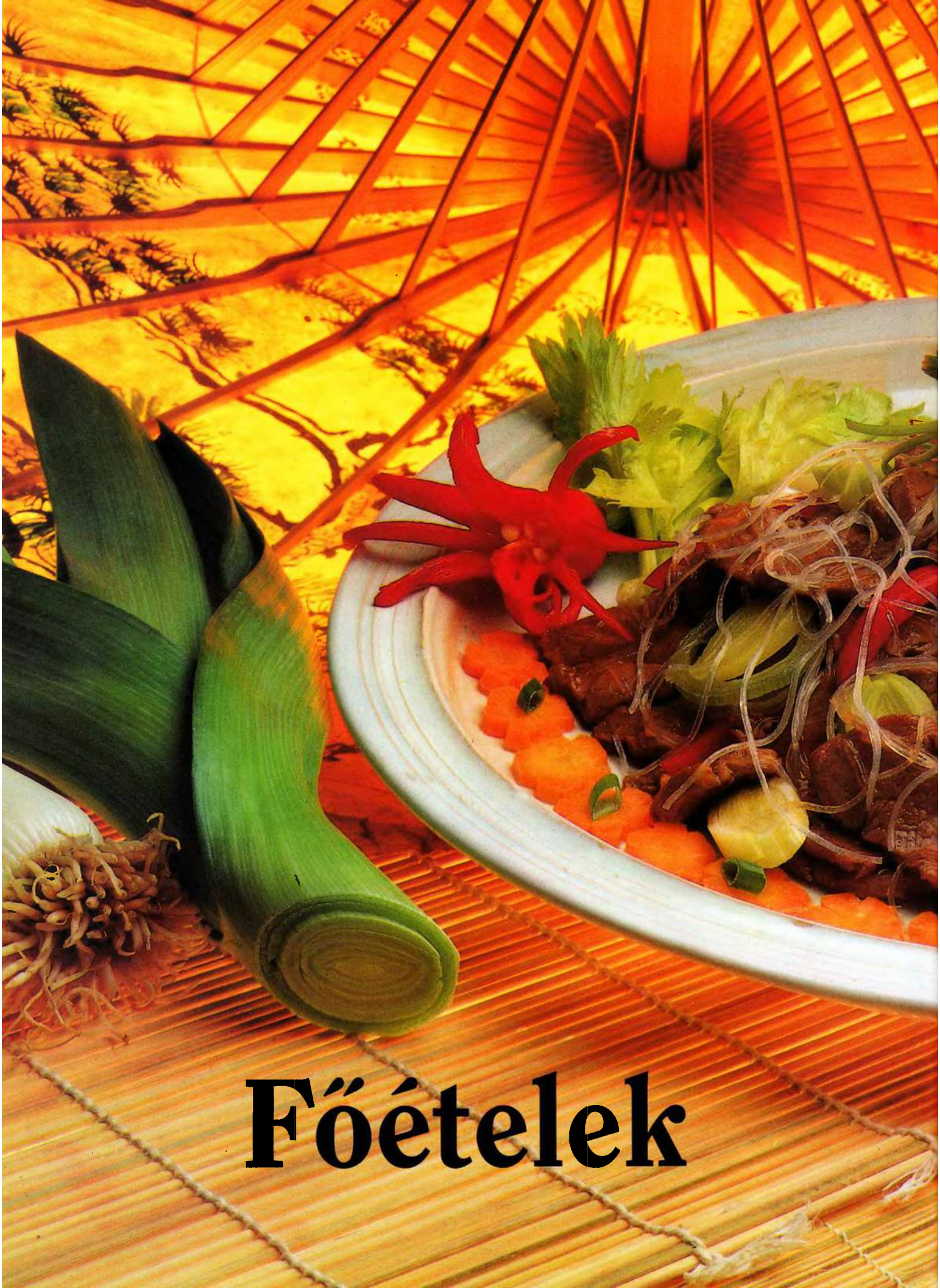
Rizses nyers hal

Susi (Nigri sushi)

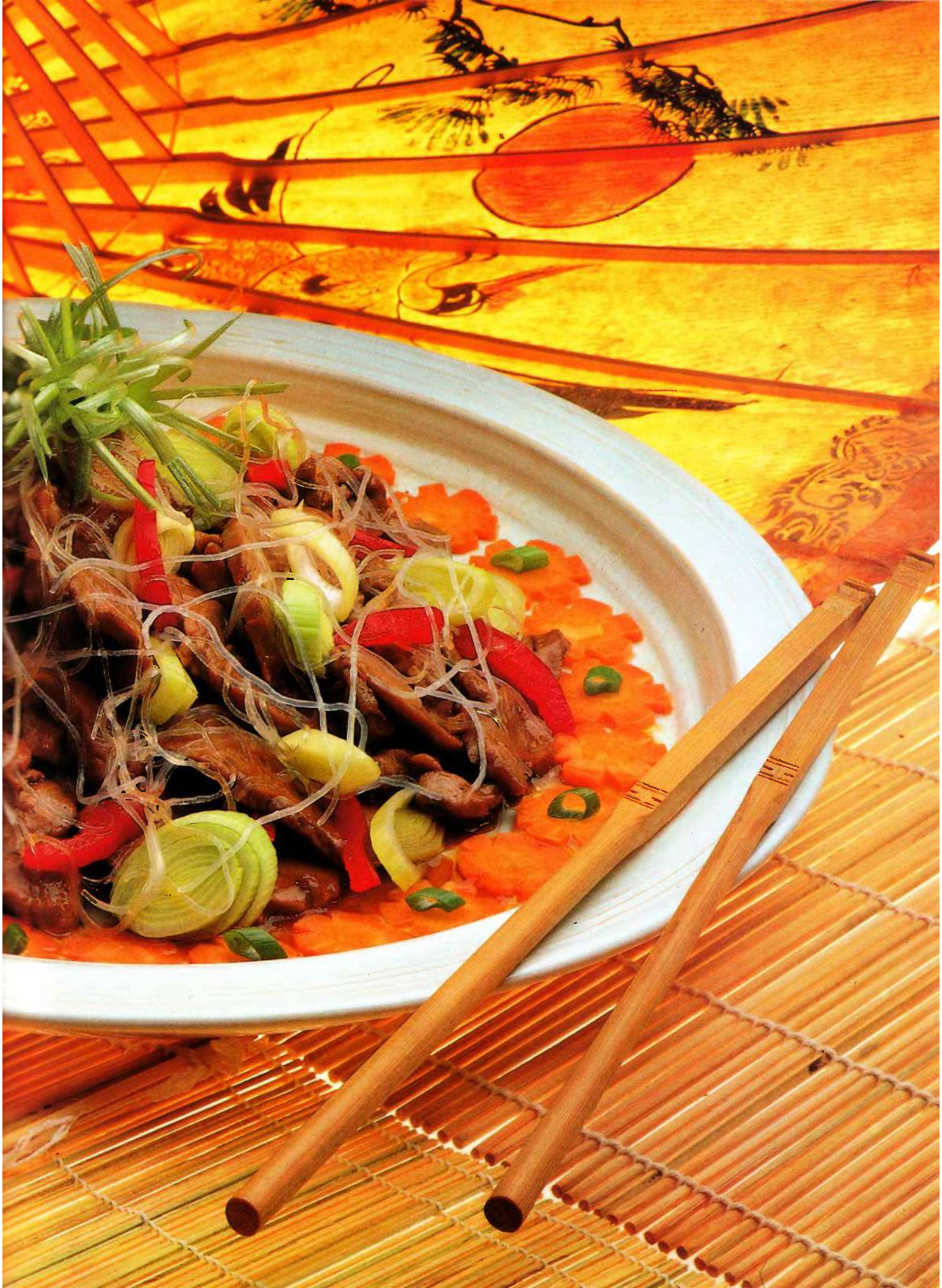
Hozzávalók:
40 dkg rizs
50 dkg friss nyers hal
(tintahal, lazac, tuna stb.)
1 evőkanál frissen készített
wasabitorma
1 evőkanál rizsecet
szójaszósz

Japán

Először az ecetes rizst készítjük el (lásd 21. o.), azután a filézett halat megmossuk, és 1-2 cm vastagságúra, 5 cm hosszúságúra szeleteljük.
Kezünket ecetes vízbe mártjuk, és a halszeleteket bekenjük a wasabitormával. Rizslabdákat formálunk, és rányomkodjuk a nyers halszeletekre. Megformázzuk és félretesszük. Addig folytatjuk a susi készítését, míg az összes hozzávaló el nem fogy. Szójaszószba mártogatva fogyasztjuk.



Főételek



Fontos kiegészítő a sült üvegtészta...

Bárányszűz üvegtésztával

Yangrou Fensi
(kép a 18–19. oldalon)

Hozzávalók:
70 dkg bárányszűz
10 dkg üvegtészta
10 dkg póréhagyma
4 evőkanál kukoricaolaj
1 piros színű paprika
4 gerezd fokhagyma
2 evőkanál száraz sherry
(tokaji szamorodni)
diónyi friss gyömbér
2 evőkanál
kukoricakeményítő
1 evőkanál szójaszósz
2 evőkanál mustár
1,5 dl csirkealaplé
(leveskockából)
só
bors
pár csepp szezámolaj

Kínai

A bárányhúst lehártyázzuk, megmossuk, vékony szeletekre vágjuk. Bedörzsöljük a szójaszósszal, kevés sóval, a kukoricakeményítővel és egy evőkanál olajjal. Wokban két evőkanál erősen felhevített olajon kisütjük és félretesszük. A maradék olajat felforrósítjuk, és a megtisztított, vékony szeletekre vágott gyömbért, az összezúzott fokhagymát megfuttatjuk rajta. Rátesszük a karikákra vágott póréhagymát és a csíkokra szeletelt paprikát. Sóval, borssal, mustárral ízesítjük. Hozzákeverjük a forró vízben megáztatott üvegtésztát, a kisütött bárányhúst. Felöntjük az alaplével, és erős lángon pillanatok alatt készre forraljuk. Tálaláskor pár csepp szezámolajat keverünk bele.

Sertésmáj szezámmaggal és kínai kellel

Baicai Zhima Zhugan
(a képen)

Hozzávalók:
70 dkg sertésmáj
2 evőkanál kukoricaolaj
3 dkg szezámmag
2 evőkanál
kukoricakeményítő
mogyorónyi friss gyömbér
1 evőkanál szójaszósz
3 evőkanál ketchup
3 evőkanál sherry
(tokaji szamorodni)
50 dkg kínai kel
1 kávéskanál őrölt fahéj
1 dl csirkealaplé
(leveskockából)
só
bors

Kínai

A sertésmájat megmossuk, jól lecsöpögtetjük, és vékony szeletekre vágjuk. Összekeverjük a szójaszósszal, a kukoricakeményítővel és egy evőkanál olajjal. Wokban felhevített olajon megfuttatjuk a megtisztított, fokhagymaprésen átnyomott, friss gyömbért, rátesszük a májat, és állandóan kevergetve lepirítjuk. Őrölt fahéjjal, sherryvel, borssal, kevés sóval, ketchuppal ízesítjük, és felöntjük az alaplével. Jól összekeverjük, és készre forraljuk. Tálaláskor meghintjük pirított szezámmaggal. Körítésnek metéltre vágott nyers kínai kelt és párolt rizst adunk. Külön csészében kínálunk hozzá szójaszószt és chilimártást.

...és az ecetes rizs

Marhacomb zöldbabbal és sült üvegtésztával

Qingdou Fensi Niurou
(a képen)

Hozzávalók:
- 60 dkg marhacomb
- 15 dkg zöldbab
- 1 csokor újhagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál kukoricaolaj
- 2 evőkanál kukoricakeményítő
- 3 evőkanál szójaszósz
- 2 evőkanál mustár
- só
- 1 dl marhahúsalaplé
- 3-4 chilipaprika

Kínai

A marhahúst lehártyázzuk, megmossuk és kissé lefagyasztjuk, hogy könnyen egyforma vékony lapocskákra tudjuk vágni. Összekeverjük a kukoricakeményítővel, a szójaszósszal, egy evőkanál kukoricaolajjal, és 20-25 percre a hűtőbe tesszük pácolódni. Wokban erősen felforrósított olajon megfuttatjuk az összezúzott fokhagymát, ráteszszük a húscsíkokat, és állandó forgatás mellett átsütjük. Felöntjük kevés alaplével, és zsírjára pirítjuk. Hozzátesszük az összevágott chilipaprikát, a mustárt, a zöldbabot, átforgatjuk, és felöntjük a maradék alaplével. Erős tűzön készre forraljuk. Tálaláskor karikákra vágott újhagymával hintjük meg. Bő olajban sült üvegtésztát adunk körítésnek.

Ecetes rizs

Takidashi-su

Hozzávalók:
- 50 dkg rizs
- 5 dl víz
- 4 evőkanál rizsecet
- 3 teáskanál cukor
- só

Japán

A rizst átválogatjuk, alaposan megmossuk, és vízben feltesszük főni. (Az eredeti susirizst kilencszer öblítik le.) Felmelegítjük az ecetet, és a cukrot meg a sót feloldjuk benne. Főzés közben a rizshez adjuk és lapátkanállal állandóan keverjük, szellőztetjük. Így lesz megfelelő állagú és fényű. Az ecetes rizst ajánlatos azonnal elfogyasztani, ellenkező esetben takarjuk le vizes ruhával, és lehetőleg néhány órán belül használjuk fel.

Sült üvegtészta

Chao Fensi

Hozzávalók:
- 20 dkg üvegtészta
- a sütéshez bő olaj

Kínai

A tésztát – hogy ne szóródjon szét – konyharuha alatt ollóval vagy késsel a kívánt darabokra vágjuk, és kötegenként bő, forró olajban kisütjük. Amikor feljön az olaj tetejére, azonnal kiszedjük. (A sütési idő 5-6 másodperc.) Körítésnek vagy díszítésként használhatjuk.

Kacsa vízigesztenyével

Mati Ya
(a képen)

Hozzávalók:
1 szép pecsenyekacsa
20 dkg vízigesztenye
10 dkg szeletelt bambuszrügy
10 dkg gomba
pár szál újhagyma
3 evőkanál kukoricaolaj
4 evőkanál ketchup
2 evőkanál szójaszósz
diónyi friss gyömbér
2 evőkanál
kukoricakeményítő
3 evőkanál száraz sherry
(tokaji szamorodni)
1 evőkanál cukor
1-2 chilipaprika
só
1 csokor zellerlevél
1 evőkanál szezámolaj
2 dl csirkealaplé
(leveskockából)

Kínai

Az alaposan megtisztított kacsát kizsigereljük. Nyílt lángon leperzseljük az esetleges tollmaradékokat. Jól megmossuk és leszárítjuk. Sóval, szójaszósszal kívül-belül jól bedörzsöljük. Hasüregébe zellerleveleket, hagymaszárat teszünk, kevés vizet öntünk alá, és tepsiben, saját zsírjában megsütjük. Közben locsolgatjuk, forgatjuk. Mikor megsült, hagyjuk egy kicsit kihűlni, majd tálalásra alkalmas darabokra vágjuk. Wokban felhevített olajon megfuttatjuk a megtisztított, vékony lapocskákra vágott gyömbért, a feldarabolt chilipaprikát és a kacsadarabokat. Jól összekeverjük a vízigesztenyével, a szeletelt bambuszrüggyel, a gombával, majd hozzákeverjük az alaplét, a ketchupot, a cukrot, a sherryt, a szójaszószt és megsózzuk. Összeforraljuk, közben állandóan kevergetjük, ügyelve arra, hogy ne égjen le. Kevés hideg vízzel elkevert kukoricakeményítővel sűrítjük. Tálaláskor finomra vágott újhagymával hintjük meg. Körítésnek párolt rizst adunk.

Pulykamell licsivel

Lizi Chao Huojipu

Hozzávalók:
60 dkg pulykamell
30 dkg licsi (konzerv)
2 piros színű paprika
1 csokor újhagyma
2 evőkanál ketchup
1 evőkanál cukor
1 evőkanál
kukoricakeményítő
só
fehér bors
1 dl csirkealaplé
(leveskockából)
10 dkg sárgarépa
2 evőkanál olaj
pár csepp szezámolaj

Kínai

A pulykamellet megmossuk, lecsöpögtetjük, bőrét lehúzzuk, kicsontozzuk. A húst vékony csíkokra vágjuk, és meghintjük sóval, borssal, kukoricakeményítővel. Wokban felhevített olajon megsütjük, majd hozzátesszük a ketchupot, a cukrot, a darabokra vágott újhagymát és paprikát, a leszűrt licsit. Párszor átforgatjuk, és hozzáöntjük az alaplevet. Erős tűzön pár pillanat alatt késznre forraljuk. Tálaláskor pár csepp szezámolajjal ízesítjük, tetejét finom metéltre vágott sárgarépával díszítjük.

...többféle változatban

Pulykamell mangóval

Wangguo Houjipu
(a képen)

Hozzávalók:

- 50 dkg pulykamell
- 2 közepes mangó
- 1 csokor újhagyma
- 1 evőkanál szójaszósz
- 3 evőkanál kukoricaolaj
- 3 evőkanál kukoricakeményítő
- 2 evőkanál száraz sherry (tokaji szamorodni)
- diónyi friss gyömbér
- 1 evőkanál cukor
- só
- bors
- pár csepp szezámolaj
- 1 dl szárnyasalaplé (leveskockából)

Kínai

A pulykamellet megmossuk, lecsöpögtetjük, kicsontozzuk, bőrét lefejtjük. A húst 2 cm hosszúságú csíkokra vágjuk. Összekeverjük a fele olajjal, a szójaszósszal, a kukoricakeményítővel. Wokban forrósított olajon megfuttatjuk a megtisztított, vékony szeletekre vágott gyömbért. Beletesszük a pulykamellet, gyors mozdulatokkal kevergetve megpirítjuk, majd meghintjük sóval, borssal, cukorral. Hozzátesszük a 2 cm-es darabokra vágott újhagymát, a sherryvel ízesített, megtisztított, ujjnyi darabokra vágott mangót, és összekeverjük. Kevés alaplével felöntjük, és rázogatva, pár pillanat alatt készre forraljuk. Tálaláskor meglocsoljuk pár csepp szezámolajjal. Körítésnek párolt rizst adunk. Külön csészében szójaszószt kínálunk mellé.

Mandulás pulykamell szegfűgombával

Xingren Houji Xianggu

Hozzávalók:

- 60 dkg pulykamell
- 3 evőkanál kukoricaolaj
- 15 dkg mandula
- 10 dkg szegfűgomba
- 4 szál halványító zeller
- 1 csokor újhagyma
- 2 evőkanál szójaszósz
- 2 szál bazsalikom
- 1 tojásfehérje
- 2 evőkanál kukoricakeményítő
- 1 kávéskanál szezámolaj
- só
- fehér bors

Kínai

A pulykamellet megmossuk, kicsontozzuk, a bőrét lefejtjük. A húst csíkokra vágjuk, és összekeverjük a kukoricakeményítővel, a szójaszósszal, egy evőkanál olajjal és a lazán felvert tojásfehérjével. Wokban felhevített olajon állandó keverés mellett megsütjük. Amikor készen van, kivesszük az edényből. A visszamaradt olajon megfuttatjuk a mandulát, a jól megtisztított, megmosott gombát, a 2 cm-es darabokra vágott zellert és újhagymát, a finomra vágott bazsalikomot. Jól összekeverjük a kész pulykamellel. Sóval, borssal, szezámolajjal ízesítjük, erős tűzön átforgatjuk, és forrón tálaljuk.

Ínyencfalatok

Sertéshússal, mogyoróval töltött paprika

Huasheng Zhurou Sai Qingjiao
(a képen)

Hozzávalók:
40 dkg sertéscomb
30 egészen apró paprika
10 dkg tisztított amerikai mogyoró
10 dkg gomba
pár szál újhagyma
1 tojás
1 evőkanál szójaszósz
3 chilipaprika
1 evőkanál kukoricakeményítő
4 evőkanál kukoricaolaj

Kínai

A sertéscombot megmossuk, csíkokra vágjuk, és finomra daráljuk. A töltelékhez összekeverjük a darált sertéshúst, az apróra vágott mogyorót, a megtisztított, megmosott, feldarabolt chilipaprikát, gombát és újhagymát, a tojást, a szójaszószt, a kukoricakeményítőt, a sót és a borsot. Az apró paprikákat hosszában félig bevágjuk. Az ereket, a magokat és a szárakat eltávolítjuk. Az üreget megtöltjük a töltelékkel. Wokban felhevített olajon állandó rázogatás, forgatás közben megsütjük. Tálaláskor külön edényben szójaszószt, chilipaprikakrémet kínálunk mellé.

Borjúcomb szójacsírával

Douya Xiao Niurou

Hozzávalók:
60 dkg borjúcomb
10 dkg szójacsíra
10 dkg sárgarépa
1 tojásfehérje
3 evőkanál szójaszósz
2 evőkanál kukoricakeményítő
2 evőkanál száraz fehérbor
1 evőkanál chiliolaj
1 teáskanál szecsuáni bors
1 teáskanál csillagánizs
só
1 dl csirkealaplé (leveskockából)
2 evőkanál kukoricaolaj

Kínai

A borjúhúst szépen megtisztítjuk a felesleges hártyáktól, megmossuk, jól lecsöpögtetjük, és vékony, 2 cm-es szeletekre vágjuk. Összekeverjük a szójaszósszal, a kukoricakeményítővel, a lazán felvert tojásfehérjével és egy evőkanál chiliolajjal. Wokban felhevített olajon átsütjük a húst, majd rátesszük a megtisztított, vékony karikákra vágott sárgarépát, meghintjük sóval, szecsuáni borssal, csillagánizzsal, és meglocsoljuk a fehérborral. Hozzáöntjük az alaplevet és a jól megmosott szójacsírát. Jól összekeverjük, és erős tűzön készre pirítjuk. Szójaszószt, chilipaprikakrémet tálalunk mellé.

Édes-savanyú húsok

Édes-savanyú sertéshús

Tangcu Zhurou
(a képen)

Hozzávalók:
60 dkg sertéscomb
10 dkg sárgarépa
10 dkg nyers uborka
5 karika ananászbefőtt
3 evőkanál kukoricaolaj
3 húsos paprika
5 dkg gomba
5 dkg gyöngyhagyma
2 tojásfehérje
2 evőkanál kukoricakeményítő
diónyi friss gyömbér
2 evőkanál szójaszósz
3 evőkanál gyenge fehér ecet
1 evőkanál méz
2 evőkanál ketchup
őrölt bors
só
1,5 dl csirkealaplé (leveskockából)

Kínai

A sertéscombot megmossuk, a zsíros részeket eltávolítjuk, a húst vékony csíkokra vágjuk. Összekeverjük a szójaszósszal, a kukoricakeményítővel és a lazán felvert tojásfehérjével. Wokban felhevített olajon megfuttatjuk a finomra összevágott gyömbért, rátesszük a húst, gyors keverés mellett megsütjük, majd félretesszük. A visszamaradt olajon megpirítjuk a megtisztított, jól megmosott, karikákra vágott sárgarépát, az ék alakra vágott uborkát, a cikkekre vágott gombát és ananászt meg a gyöngyhagymát. Meglocsoljuk szójaszósszal, ecettel, mézzel, ketchuppal, meghintjük kevés sóval, borssal. Összekeverjük a hússal, felöntjük az alaplével, jól elkeverjük, és erős lángon pillanatok alatt készre forraljuk. Párolt rizzsel, nyers zöldségekkel körítjük.

Sertéshús tökkel, kaporral

Donggua Yuncai Zhurou

Hozzávalók:
60 dkg sertéscomb
50 dkg tök
4 evőkanál szójaszósz
3 evőkanál kukoricaolaj
2 dl csirkealaplé (leveskockából)
1 csokor kapor
1 evőkanál cukor
2 evőkanál sherry (tokaji szamorodni)
frissen őrölt bors
só

Kínai

A tököt megmossuk, meghámozzuk, kiszedjük a magjait, húsát 3 cm-es darabokra vágjuk. A sertéscombot megtisztítjuk a fölösleges zsírszövetektől, megmossuk, lecsöpögtetjük, és 2 cm hosszú, vékony csíkokra vágjuk. Összekeverjük a sherry felével és egy evőkanál szójaszósszal. Wokban felhevített olajon állandóan kevergetve egyenletesen megsütjük, majd hozzákeverjük a tököt, az alaplevet, a cukrot, a megmaradt sherryt, a szójaszószt, a sót, az őrölt borsot, és 8-10 percig pároljuk. Közvetlenül tálaláskor keverjük bele a megmosott, finomra összevágott kaprot. Párolt rizzsel körítjük, kaporággal díszítjük.

Bélszín különböző módon fűszerezve

Fokhagymás bélszín gyömbéres spenóttal

Suanjiansi Bocai Niurou
(a képen)

Hozzávalók:
70 dkg bélszín
50 dkg spenót
3 fej vöröshagyma
2 piros színű paprika
diónyi friss gyömbér
3 gerezd fokhagyma
1 evőkanál chiliolaj
2 evőkanál
kukoricakeményítő
3 evőkanál kukoricaolaj
3 evőkanál szójaszósz
pár csepp szezámolaj
só
fehér bors

Kínai

A lehártyázott, megmosott bélszínt jól lecsöpögtetjük. Vékony lapokra szeleteljük, meglocsoljuk a szójaszósszal és egy evőkanál kukoricaolajjal. Összekeverjük egy kevés sóval és a kukoricakeményítővel. Wokban erős lángon felforrósítjuk az olajat, rátesszük a húst, és állandó keverés mellett megsütjük, majd az edény szélére húzzuk. Középen a visszamaradt olajon megfuttatjuk az összezúzott fokhagymát, a kimagvalt, felkockázott paprikát, a cikkekre vágott vöröshagymát, és belekeverjük a húst. A körítéshez megtisztítjuk a spenótot, megmossuk és leforrázzuk, majd jeges vízbe tesszük, leszűrjük, lecsöpögtetjük. Pár csepp felhevített olajon megfuttatjuk a megtisztított, finomra vágott gyömbért, rátesszük a spenótot, meghintjük sóval, fehér borssal, és pár csepp szezámolajat keverünk bele. Főtt metélt tésztával, nyers zöldségekkel körítjük.

Currys bélszín burgonyával

Gali Tudou Niurou
(kép a hátsó borítón)

Hozzávalók:
50 dkg marhabélszín
40 dkg burgonya
10 dkg vöröshagyma
1 csokor újhagyma
4 kemény paradicsom
2 evőkanál
kukoricakeményítő
4 evőkanál kukoricaolaj
1 evőkanál curry
2 dl csirkealaplé
(leveskockából)
2 evőkanál száraz sherry
(tokaji szamorodni)
só
2 chilipaprika
bors

Kínai

A burgonyát megtisztítjuk, megmossuk, és 2 cm-es kockákra vágjuk. Wokban felhevített 2 evőkanál olajon megfuttatjuk a megtisztított, megmosott, cikkekre vágott hagymát, meghintjük curryvel, rátesszük a burgonyát, felöntjük az alaplével, és majdnem készre főzzük. Közben a bélszínt lehártyázzuk, megmossuk, vékony csíkokra vágjuk, és összekeverjük a kukoricakeményítővel, kevés sóval, borssal. A maradék felforrósított olajon megfuttatjuk a chilipaprikát, és rátesszük a húst. Kevergetve megsütjük, hozzáadjuk a cikkekre vágott paradicsomot, ráöntjük a sherryt, összekeverjük a burgonyával, és pár perc alatt készre főzzük. Tálaláskor megszórjuk finomra vágott újhagymával, bazsalikomlevéllel. Köretnek párolt rizst adunk mellé.

Jellegzetes fűszer a zeller és a gyömbér

Zelleres marhahús

Qincai Chao Niurousi

Hozzávalók:

- 60 dkg marhacomb
- 5 szál halványító zeller
- 3 evőkanál kukoricaolaj
- 1 csokor újhagyma
- 1 tojásfehérje
- 4 gerezd fokhagyma
- diónyi friss gyömbér
- 2 evőkanál szójaszósz
- 2 evőkanál kukoricakeményítő
- 1 teáskanál ecet
- 3 evőkanál marhahúsmártás
- 1 evőkanál száraz sherry (tokaji szamorodni)
- 1 dl marhahúsalaplé
- só
- bors

Kínai

A marhahúst lehártyázzuk, faggyús részeit eltávolítjuk. Kicsit lefagyasztjuk, és 3 cm hosszú, vékony csíkokra vágjuk. Összekeverjük a szójaszósszal, az ecettel, a lazán felvert tojásfehérjével, a kukoricakeményítővel és egy evőkanál olajjal. Egy órán át pácoljuk a hűtőben. Wokban felhevített olajon megfuttatjuk a megtisztított, vékony szeletekre vágott gyömbért, az összezúzott fokhagymát, majd rátesszük a húscsíkokat, és gyors mozdulatokkal kevergetve lepirítjuk. Megtisztítjuk a zellerszárat és az újhagymát, majd 2 cm-es darabokra vágjuk, és összerázzuk a hússal. Felöntjük a marhahúsmártással, a sherryvel és kevés alaplével. Sóval, borssal ízesítjük, jól összekeverjük, és néhány pillanat alatt készre forraljuk. Tálaláskor paradicsommal, újhagymával, zellerlevéllel díszítjük. Körítésnek párolt rizst és külön csészében szójaszószt adunk.

Gyömbéres pulykamell

Jianzhi Houjipu
(a képen)

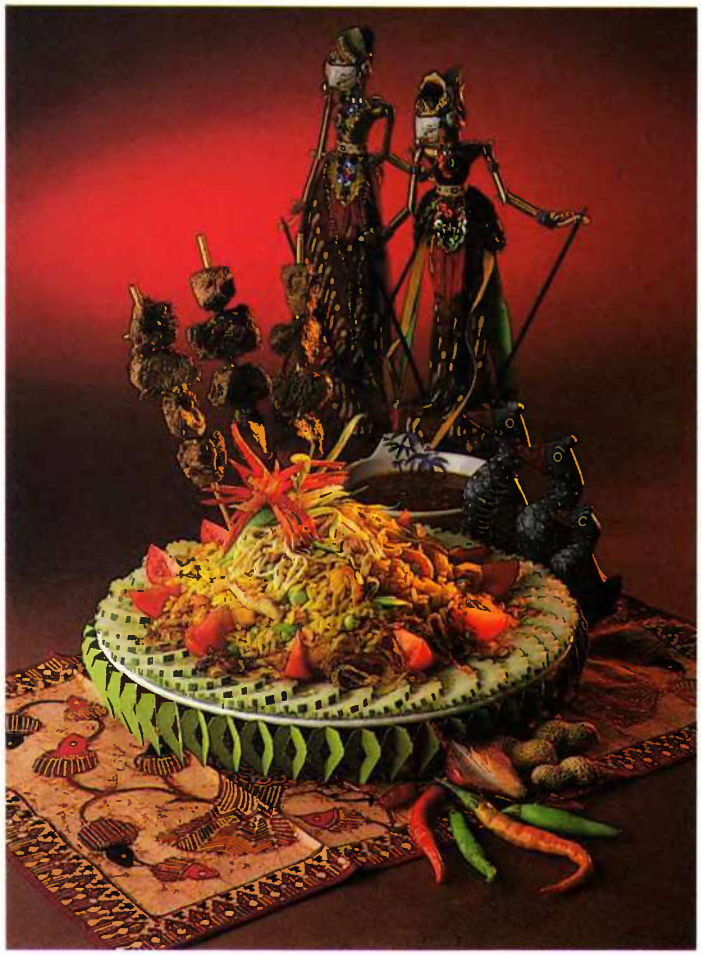
Hozzávalók:

- 60 dkg pulykamell
- diónyi friss gyömbér
- 2 evőkanál kukoricaolaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál kukoricakeményítő
- 2 evőkanál szójaszósz
- pár csepp szezámolaj
- só
- fehér bors
- 4 szál zellerlevél

Kínai

A pulykamellet jól megmossuk, kicsontozzuk, a húst vékony szeletekre vágjuk. Meglocsoljuk kevés szezámolajjal, szójaszósszal, meghintjük a fele kukoricakeményítővel és összeforgatjuk. Wokban felhevített kukoricaolajban megfuttatjuk az ostya vékonyságúra vágott gyömbért és az összezúzott fokhagymát. Rátesszük a húst, és gyors mozdulatokkal kevergetve átpirítjuk. Szójaszósszal, sóval, borssal ízesítjük, és a maradék hideg vízzel elkevert kukoricakeményítővel besűrítjük. Tálaláskor pár csepp szezámolajat keverünk bele. Díszítésnek zellerlevelet használunk. A rizsköret mellé apró darabokra vágott uborkát, retket, újhagymát és egyéb zöldségféléket adhatunk. Külön edénykékben szójaszószt és chilipaprikakrémet kínálunk mellé.

Kiegészítőként zöldség és gyümölcs



Nyárson sült bárányhús zöldséges rizzsel

Sate
(a képen)

Hozzávalók:
80 dkg bárányhús
40 dkg rizs
10 dkg hagyma
5 dkg zöldborsó
5 dkg sárgarépa
5 dkg zeller
1 csokor újhagyma
5 dkg gépsonka
5 dkg shrimps rák
diónyi friss gyömbér
3 gerezd fokhagyma
2 evőkanál chilikrém
2 evőkanál rákkrém
3 evőkanál ketchup
5 evőkanál szójaszósz
1 evőkanál curry
1,5 dl kukoricaolaj
2-3 chilipaprika
4 tojásból sütött tojáslepény
só
bors
a mártáshoz:
15 dkg mogyorókrém
mogyorónyi friss gyömbér
1 evőkanál chilikrém
2 dl víz

Indonéz

A bárányhúst megmossuk, és 2 cm-es kockákra vágjuk. Szójaszósszal és olajjal bekenve néhány órán át pácoljuk. Közben a rizst hagyományos módon megpároljuk. Megtisztítjuk, megmossuk a sárgarépát, a zellert, az újhagymát, és apró kockákra vágjuk. Wokban felhevített olajon megfuttatjuk a hámozott, finomra vágott gyömbért, az összezúzott fokhagymát, majd hozzátesszük a sárgarépát, a zellert, az újhagymát, a zöldborsót és a finomra vágott sonkát. Pár pillanatig pirítjuk. Meghintjük curryvel, hozzákeverjük a chilikrémet, a ketchupot, a szójaszószt, a sót, a borsot, és hozzáöntjük a frissen párolt rizst. Kevés olajon sült hagymával, chilipaprikával, metéltre vágott tojáslepénnyel díszítjük. A nyársra fűzött bárányhúst grillsütőben vagy faszénparázson megsütjük. A mogyorókrémet, a reszelt gyömbért, a chilikrémet kevés vízzel, habverő segítségével simára keverjük, és közepes sűrűségű mártássá főzzük.
A nyárson sült bárányt a mogyorómártással, nyers paradicsommal és uborkával tálaljuk.

Ananászos kacsa

Poluo Kao Ya
(a képen)

Hozzávalók:
1 pecsenyekacsa (2 kg)
1 evőkanál öt fűszer keveréke
3 evőkanál szójaszósz
1 evőkanál ecet
diónyi friss gyömbér
3 evőkanál kukoricakeményítő
3 evőkanál kínai kacsamártás
3 evőkanál sherry
(tokaji szamorodni)
2 dl csirkealaplé
(leveskockából)
1 közepes ananász
3 evőkanál kukoricaolaj
1 csokor zeller
1 csokor újhagyma
só

Kínai

A szépen megtisztított, megmosott kacsát kívül-belül bedörzsöljük sóval, kevés szójaszósszal. A hasüregébe zellerleveleket, hagymaszárakat teszünk. Sütőedénybe helyezzük, egy csésze vizet öntünk alá, és forró sütőben szép pirosra sütjük.

Szokatlan ízt ad a krizantémvirág

Közben locsolgatjuk. A kész szárnyast tálalásra alkalmas darabokra vágjuk. Wokban felhevített olajon megfuttatjuk a megtisztított, apró szeletekre vágott gyömbért, beletesszük a kacsadarabokat, meghintjük az öt fűszer keverékével, elkeverjük, és felöntjük az alaplével. Pár percig pároljuk, majd hozzákeverjük a kacsamártást, a sherryt, a szójaszószt, az ecetet, a megtisztított, darabokra vágott ananászt. Hideg vízzel elkevert kukoricakeményítővel besűrítjük, és pár pillanat alatt összeforraljuk. Tálaláskor finomra vágott újhagymával hintjük meg.

Borjúszűz spenóttal, szójacsírával

Bocai Douya Xiao Niurou
(a képen)

Hozzávalók:

- 60 dkg borjúszűz
- 20 dkg spenót
- 3 evőkanál kukoricaolaj
- 15 dkg kemény paradicsom
- 10 dkg szójacsíra
- 4 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál szójaszósz
- 1 evőkanál chiliolaj
- 1 evőkanál kukoricakeményítő
- 1 tojásfehérje
- pár csepp szezámolaj
- só
- bors

Kínai

A szűzpecsenyét lehártyázzuk, vékony lapocskákra szeleteljük, meglocsoljuk szójaszósszal, meghintjük kukoricakeményítővel, és lazán felvert tojásfehérjébe forgatjuk. Wokban felhevített olajon megfuttatjuk az összezúzott fokhagymát, és gyors keverés mellett megpirítjuk a húst. Meglocsoljuk a chiliolajjal, és a wok rácsára tesszük. A megmaradt forró olajon megfuttatjuk a meghámozott paradicsomcikkeket, a leforrázott spenótot és a szójacsírát. Sóval, őrölt borssal ízesítjük, és beleforgatjuk a húst. Tálaláskor pár csepp szezámolajat keverünk bele. Körítésnek párolt rizst, külön edényben szójaszószt és chilipaprikakrémet kínálunk.

Fehérre főtt sertéshús krizantémvirággal

Juhua Zhu Zhurou

Hozzávalók:

- 1 kg bőrös sertéskaraj
- 4 gerezd fokhagyma
- 1 csokor újhagyma
- 4 evőkanál szójaszósz
- diónyi friss gyömbér
- 4 tojás • só
- 20 dkg paradicsom
- 1 dl hoisinmártás
- 1 csokor zellerzöld
- 2 evőkanál ketchup
- 4 krizantémvirág

Kínai

A bőrös sertéskarajt gondosan megtisztítjuk, megmossuk, fokhagymás, gyömbéres, zelleres, enyhén sós vízben puhára főzzük. A felszeletelt húst krizantémvirággal, paradicsommal, főtt tojással körítjük. Külön kínáljuk hozzá a hoisinmártásból, ketchupból, szójaszószból, finomra vágott újhagymából, és krizantémvirág szirmából készült mártást.

Marhacomb édeskésen és csípősen

Marhacomb kesudióval

Yaoguo Niurou
(a képen)

Hozzávalók:
60 dkg marhacomb
20 dkg kesudió
3 szál bazsalikom
1 csokor újhagyma
3 evőkanál kukoricaolaj
2 evőkanál szójaszósz
3 evőkanál marhahúsmártás
3 gerezd fokhagyma
1 evőkanál kukoricakeményítő
1 teáskanál cukor
1 dl húsalaplé (leveskockából)
2 evőkanál vörösbor
bors
só

Kínai

A marhacombról eltávolítjuk a fölösleges hártyákat, inakat. Kissé lefagyasztjuk, hogy könnyen vékony lapocskákra vághassuk. Összekeverjük a szójaszósszal, 1 evőkanál olajjal, a kukoricakeményítővel, és 20-25 percre a hűtőbe tesszük pácolódni. Ezután a wokban erősen felhevített maradék olajon állandóan kevergetve megsütjük, majd öntünk hozzá egy kis alaplét. Amikor a lé elfőtt, a húst lepirítjuk. Rátesszük az összezúzott fokhagymát, a kesudiót, a cukrot, a 2 cm-es darabokra vágott újhagymát, a finomra vágott bazsalikomot, a marhahúsmártást, kevés alaplét, a vörösbort, a sót és a borsot. Pillanatok alatt készre forraljuk. Tálaláskor bazsalikommal díszítjük. Külön csészében szójaszószt, chilipaprikakrémet kínálunk hozzá, körítésnek párolt rizst adunk.

Marhacomb chilipaprikával és hagymával

Lajiao Yangcong Niurou

Hozzávalók:
70 dkg marhacomb
4 vöröshagyma
4-5 chilipaprika
8-10 húsos zöldpaprika
4 gerezd fokhagyma
2 evőkanál kukoricaolaj
2 evőkanál kukoricakeményítő
4 evőkanál szójaszósz
só
1,5 dl csirkealaplé (leveskockából)
1 evőkanál öt fűszer keveréke

Kínai

A marhacombot lehártyázzuk, megmossuk, jól lecsöpögtetjük, és vékonyan felszeleteljük. Sóval, szójaszósszal ízesítjük. Wokban felhevített olajon elősütjük, felöntjük 1 dl alaplével, és állandó kevergetés közben zsírjára pirítjuk. Az edény oldalára húzzuk a húst, a visszamaradt olajon pedig megfuttatjuk az összezúzott fokhagymát, az apróra vágott chilipaprikát, a zöldpaprikát, a cikkekre vágott vöröshagymát, meghintjük az öt fűszer keverékével, és összekeverjük a hússal. Hozzáadunk egy kis szójaszószt és a maradék alaplevet. Hideg vízzel elkevert kukoricakeményítővel besűrítjük. Készre forraljuk, és azonnal tálaljuk.

Méltán híres étel a Pekingi kacsa

Pekingi kacsa

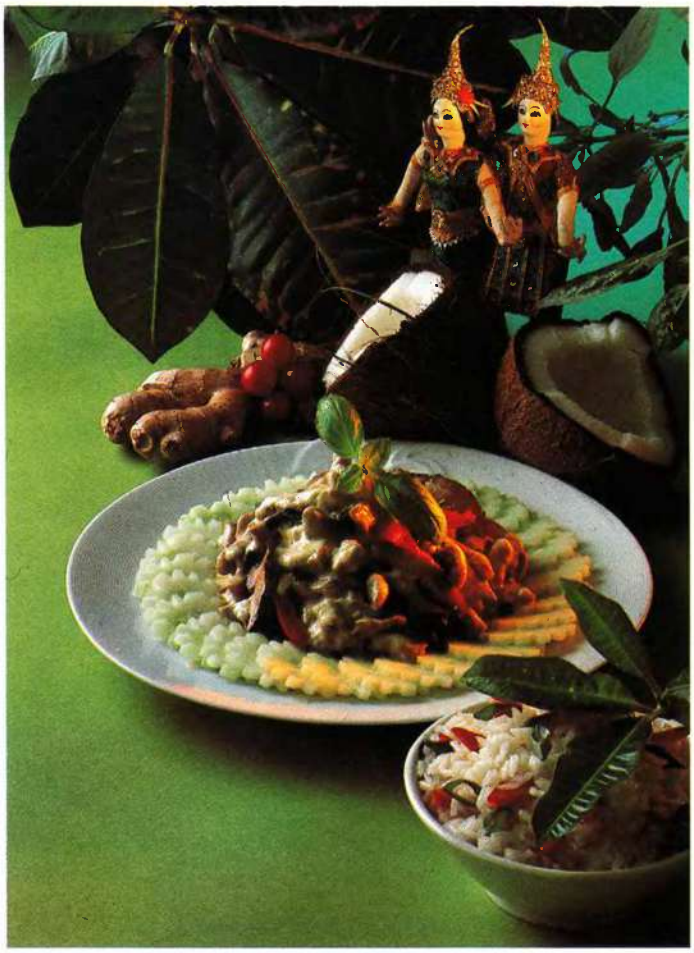
Beijing Kao Ya
(a képen)

Hozzávalók:
1 pecsenyekacsa (2 kg)
3 evőkanál szójaszósz
3 evőkanál méz
4 evőkanál víz
1 csokor zellerlevél
só
a tésztához:
40 dkg liszt
pár csepp szezámolaj
víz
a mártáshoz:
2 dl hoisinmártás
(lásd 8. old.)
pár szál újhagyma
1 evőkanál cukor
2 evőkanál csirkealaplé
(leveskockából)
a körethez:
20 dkg sárgarépa
20 dkg uborka
2 csokor újhagyma
6 húsos zöldpaprika
4 szál halványító zeller

Kínai

A kacsát gondosan megtisztítjuk, kizsigereljük, jól megmossuk. Három percre forró vízbe mártjuk, majd jól leszárítjuk. Kívül-belül bekenjük méz-sószójaszósz-víz keverékkel. A bőr és a hús közötti rész alá is benyúlunk. Nyakánál fogva szellős helyre felakasztva egy napig pácoljuk. Mielőtt a kemencébe vagy a sütőbe tennénk, még egyszer átkenjük, és a hasüregébe tesszük a megmosott zellerlevelet. Tepsibe fektetjük, és kevés vizet öntünk alá. A sütést 150 fokon kezdjük. Sütés közben néhányszor átkenegetjük a szójaszószos, mézes keverékkel és megforgatjuk. Amikor már majdnem kész, a hőmérsékletet 200 fokra emeljük. A kacsának szép pirosnak, ropogósnak kell lennie. Közepes sűrűségű palacsintatésztát készítünk liszt, víz, pár csepp szezámolaj keverékéből. Jól kidolgozzuk. Kevés olajon körülbelül 10 cm átmérőjű vékony palacsintákat sütünk. A sárgarépát, az uborkát, a húsos paprikát kis hasábokra daraboljuk. Az újhagymát 4-5 cm hosszúságúra vágjuk, és mindkét végét szálirányban bevagdossuk. Jeges vízbe mártva szépen kinyílik. A kacsát kicsontozzuk, húsát vékony szeletekre vágjuk. A tésztalapokat vékonyan megkenjük hoisinmártással, a húsból és a zöldségekből halmokat helyezünk rá, és összesodorjuk. Tetejét az újhagymából készített virággal díszítjük. A mártáshoz a hoisinmártást, a finomra vágott újhagymát, a cukrot a csirkealaplével összekeverjük, és felforraljuk. Külön edényben kínáljuk a kacsa mellé.

Két recept – három étel



Sertéshús kókuszmártással
(a képen)

Hozzávalók:

- 70 dkg sertéscomb
- 10 dkg gomba
- 20 dkg kemény paradicsom
- 2 dl kókusztej
- 5 dkg spenót
- 4 szál bazsalikom
- diónyi friss gyömbér
- 1 evőkanál kukoricakeményítő
- 3 evőkanál olaj
- fehér bors
- só

Thaiföldi

A sertéscombot megtisztítjuk a zsíros részektől. Vékony csíkokra vágjuk, meghintjük sóval, kukoricakeményítővel, és jól összekeverjük. Wokban felhevített olajon átsütjük, felöntjük a kókusztejjel, és állandó kevergetés mellett készre főzzük. Kevés forró olajon megfuttatjuk a szeletekre vágott gombát, a finomra összevágott bazsalikomot és gyömbért, a cikkekre vágott paradicsomot és a megtisztított, megmosott, leforrázott, lecsöpögtetett spenótot. Meghintjük fehér borssal, hozzáöntjük a húshoz, és jól összeforraljuk. Körítésnek nyers zöldségeket és párolt rizst adunk hozzá.

Olajban sült diós csirkemell és szezámmagos bélszín
Zha Hetao Jipu Zhima Niurou
(a képen)

Hozzávalók:

- 60 dkg csirkemell
- 60 dkg bélszín
- 4 tojás
- 10 dkg szezámmag
- 15 dkg dió
- 5 dkg kukoricaliszt
- só
- bors
- olaj a sütéshez

Kínai

A húsokat megmossuk, lecsöpögtetjük. A csirkemellet kicsontozzuk, a bélszínt lehártyázzuk. Mindkétféle húst felszeleteljük, és fólia vagy konyharuha alatt gyengén kiverjük. Minden szeletet meghintünk sóval, borssal, lisztbe forgatjuk, majd a felvert tojásokba mártjuk. A csirkedarabokat durvára vágott dióba, a marhahúst szezámmagba forgatjuk. A magokat tenyerünkkel jól rá is nyomkodjuk. A hússzeleteket bő, forró olajban kisütjük. Tálaláskor csíkokra szeleteljük, hogy pálcával könnyen tudjuk fogyasztani. Külön edényekben szójaszószt és chiliolajjal ízesített ketchupot kínálunk hozzá.

Elmaradhatatlan fűszer a friss gyömbér

Füstölt oldalas diós mártással

Hetao Zhi Xun Paigu
(a képen)

Hozzávalók:
1,2 kg sertésoldalas
a páchoz:
1 dl brandy
3 evőkanál méz
2 gerezd fokhagyma
diónyi friss gyömbér
1 evőkanál szójaszósz
1 kávéskanál füstölt só
a mártáshoz:
1 dl hoisinmártás
10 dkg vagdalt dió
2 evőkanál szójaszósz
2 evőkanál angol mustár
1 evőkanál chilipaprika-olaj
1,5 dl csirkealaplé
(leveskockából)
só
bors
3-4 evőkanál mézes páclé
(amiben az oldalast pácoltuk)
3 evőkanál kukoricaolaj

Kínai

A pác hozzávalóit összekeverjük, és beletesszük a csontok mentén feldarabolt sertésoldalast. Többször átforgatva két napig érleljük a húst. Ezután füstölőben 250 fokon 25-30 percig füstöljük.
Wokban felhevítjük a kukoricaolajat, megfuttatjuk rajta a pácolt oldalast, és felöntjük az alaplével. Fedő alatt puhára pároljuk, majd hozzákeverjük a hoisinmártást, a diót, a szójaszószt, a mustárt, a chilipaprika-olajat és a mézes páclevet. Sóval, borssal ízesítjük, jól összekeverjük, és készre forraljuk. Párolt rizzsel és zöldségekkel körítjük.

Csirkemell pirított rizzsel

Jirou Chao Fan

Hozzávalók:
50 dkg csirkemellfilé
35 dkg nagy szemű rizs
1 csokor újhagyma
4 dkg szárított kínai gomba
diónyi friss gyömbér
3 evőkanál kukoricaolaj
1 teáskanál cukor
1 evőkanál osztrigaszósz
pár szál zellerzöld
1 teáskanál glutomát
csipetnyi frissen őrölt bors
10 dkg szójacsíra
só
1,5 l csirkealaplé
(leveskockából)

Kínai

A csirkehúst megmossuk, lecsöpögtetjük, és vékony mettéltre vágjuk. A szárított gombát megmossuk, és 10 percre vízbe áztatjuk. Wokban két evőkanál felhevített olajon megfuttatjuk a megtisztított, finomra vágott gyömbért, rátesszük a húst, megforgatjuk, majd a rizzsel együtt 1-2 percig pirítjuk. Hozzáadjuk a leszűrt gombát. Szójaszósszal, osztrigamártással, cukorral, glutomáttal, sóval, őrölt borssal ízesítjük, és jól elkeverjük. Felöntjük a forró alaplével. Kéthárom percig együtt forraljuk, többször megkeverjük, majd lefedjük, és elzárjuk alatta a tüzet. Körülbelül 15 perc alatt készre párolódik. A megmaradt felhevített olajon megfuttatjuk a megtisztított, megmosott, 2 cm-es darabokra vágott újhagymát, a szójacsírát, a nagyobb darabokra vágott zellerzöldet, és hozzákeverjük a párolt rizshez. Tálaláskor külön csészében szójaszószt és chilipaprikakrémet kínálunk hozzá.

Ínyenceknek ajánljuk

Csirkemáj cukkinival és szegfűgombával

Donggua Xianggu Jigan
(a képen)

Hozzávalók:

- 60 dkg csirkemáj
- 20 dkg cukkini
- 10 dkg vöröshagyma
- 15 dkg szegfűgomba
- 3 piros színű paprika
- 3 evőkanál kukoricaolaj
- 3 evőkanál szójaszósz
- 1 evőkanál kukoricakeményítő
- 3 gerezd fokhagyma
- 2-3 chilipaprika
- pár csepp szezámolaj
- 1 dl csirkealaplé (leveskockából)
- só
- frissen őrölt bors

Kínai

A csirkemájat gondosan megtisztítjuk, megmossuk, jól lecsöpögtetjük, kevés sóval meghintjük, és beleforgatjuk egy evőkanál szójaszószba. Wokban felhevítjük az olajat, a májat állandó keverés mellett megsütjük, és félretesszük. A megmaradt forró olajon megfuttatjuk az összezúzott fokhagymát. A chilipaprikát, a karikákra vágott cukkinit, a vöröshagymát, a szegfűgombát és a csíkokra vágott paprikát erős tűzön párszor átforgatjuk. Beletesszük a kész csirkemájat, szójaszósszal, borssal, sóval ízesítjük, felöntjük az alaplével, és hideg vízzel elkevert kukoricakeményítővel besűrítjük. Pár pillanat alatt készre forraljuk. Ügyeljünk arra, hogy a zöldségek ne főjenek szét. Tálaláskor pár csepp szezámolajat keverünk bele.

Mézes jérce chilivel

Tianla Nen Mu Ji

Hozzávalók:

- 1 jérce (1,5 kg)
- 3 evőkanál méz
- 1 evőkanál chiliszósz
- 1 evőkanál szójaszósz
- 4 evőkanál kukoricakeményítő
- 2 evőkanál búzaliszt
- 1 csokor újhagyma
- diónyi friss gyömbér
- 2 dl csirkealaplé (leveskockából)
- só
- olaj a sütéshez

Kínai

A megtisztított, jól megmosott jércét könnyen tálalható darabokra vágjuk, meghintjük sóval, búzaliszttel, és jól összekeverjük. Wokban felhevített bő olajban aranysárgára sütjük, ügyelve arra, hogy a hús belseje is megsüljön. Szűrőlapáttal vagy csipesszel a wok rácsára szedjük. Két evőkanál felhevített olajon megfuttatjuk a meghámozott reszelt gyömbért, hozzátesszük a mézet. Pár pillanatig keverjük, majd a chili- és a szójaszószt, a hideg vízzel elkevert kukoricakeményítőt, az alaplevet és kevés sót is hozzáadva mártás sűrűségűre forraljuk. Beletesszük a megsütött csirkedarabokat, az apróra vágott újhagymát, és lassú tűzön kevergetve 4-5 perc alatt készre főzzük. Körítésnek párolt rizst adunk.

Két mesteri fogás

Szumátrai csirkemell
Siggang ayam

Hozzávalók:
80 dkg csirkemell
3 közepes vöröshagyma
4 gerezd fokhagyma
3 evőkanál curry
1 teáskanál őrölt fahéj
1 teáskanál őrölt édeskömény
3 evőkanál kukoricaolaj
4 evőkanál kókusztej
3 chilipaprika
só
4 szál bazsalikom

Indonéz

A csirkemellet kicsontozzuk, bőrét lehúzzuk, a húst megmossuk, lecsöpögtetjük. Parányi sóval, curryvel bedörzsöljük, és roston készre sütjük. Közben elkészítjük a mártást. Felhevített olajon üvegesre pirítjuk a megtisztított, finomra vágott vöröshagymát, rátesszük az összezúzott fokhagymát, a karikákra vágott chilipaprikát, a fahéjat, a köményt, a curryt, a sót, a ketchupot. Jól elkeverjük, és felöntjük a kókusztejjel. A megsült csirkemelleket beletesszük a kókusztejes, fűszeres lébe, és 4-5 percig együtt pároljuk. Állandóan kevergetjük, rázogatjuk az ételt, míg be nem sűrűsödik, ügyelve arra, hogy ne égjen le. A csirkemellet bő mártásban tálaljuk, bazsalikomszárral díszítjük.

Szecsuáni bélszínragu
Sichuan Niurousi
(a képen)

Hozzávalók:
60 dkg bélszín
20 dkg húsos zöldpaprika
10 dkg sárgarépa
1 póréhagyma
diónyi friss gyömbér
4 gerezd fokhagyma
1 tojásfehérje
3 evőkanál ketchup
1 evőkanál szójaszósz
4 evőkanál kukoricaolaj
2 evőkanál kukoricakeményítő
1 teáskanál szecsuáni bors
2-3 chilipaprika
só
pár csepp szezámolaj
1 dl marhahúsalaplé (leveskockából)

Kínai

A bélszínt lehártyázzuk, megmossuk, jól lecsepegtetjük, és egy kis időre a mélyhűtőbe tesszük, hogy könnyen gyufaszál vékonyságúra szeletelhessük. Ezután meglocsoljuk kevés szójaszósszal, meghintjük sóval, kukoricakeményítővel, egy evőkanál kukoricaolajjal, és jól összekeverjük a lazán felvert tojásfehérjével. A wokban felforrósított maradék kukoricaolajon gyors mozdulatokkal keverve megsütjük, és félretesszük. A visszamaradt olajon megfuttatjuk a megtisztított, apróra vágott gyömbért, a chilipaprikát, az összezúzott fokhagymát, a finom metéltre vágott sárgarépát, a paprikát és a póréhagymát. Meghintjük a szecsuáni borssal, hozzátesszük a ketchupot, az alaplevet, és az elősütött húscsíkokkal erős tűzön jól összeforgatjuk. Szójaszósszal ízesítjük, tálaláskor pár csepp szezámolajat keverünk bele. Ügyeljünk rá, hogy a zöldségek ne puhuljanak meg teljesen.

A két leghíresebb kínai étel csirkéből

Kolduscsirke lótuszlevélben, agyagban sütve

Tubao Lianye Jiaohuazi Ji
(a képen)

Hozzávalók:

- 2 csirke (1-1 kg)
- 1 evőkanál öt fűszer keveréke
- 3 evőkanál szójaszósz
- 3 evőkanál száraz sherry
- (tokaji szamorodni)
- diónyi friss gyömbér
- 2 csokor zellerlevél
- 1 evőkanál cukor
- 1 fej vöröshagyma
- 1 evőkanál szezámolaj
- 2 evőkanál kukoricaolaj
- só
- 4 nagy lótuszlevél (alufólia)
- 2-2,5 kg agyag
- 3 csésze víz

Kínai

A csirkéket megmossuk, jól lecsöpögtetjük. Közben összekeverjük az öt fűszer keverékét, a szójaszószt, a sherryt, a megtisztított, fokhagymaprésen kinyomott gyömbért, a cukrot, a szezámolajat, a sót és a nagyobb darabokra vágott hagymát. Ezzel a fűszeres keverékkel kívül-belül alaposan bekenjük a csirkét, a maradékot a hasüregbe tesszük a zellerlevéllel együtt. Egyenként beolajozott lótuszlevelekbe csomagoljuk, átkötjük és beburkoljuk a jól kidolgozott, közepes keménységű agyaggal. Az agyag tetejére egy-két lyukat szúrunk, hogy a keletkező gőz eltávozhasson. Előmelegített sütőben, közepes hőfokon kezdjük el sütni, az utolsó órában emeljük a hőmérsékletet. A sütési idő másfél-két óra. Agyag helyett használhatunk sótésztát is.

Gőzölt jérce kínai gombával

Xianggu Zheng Nen Mu Ji

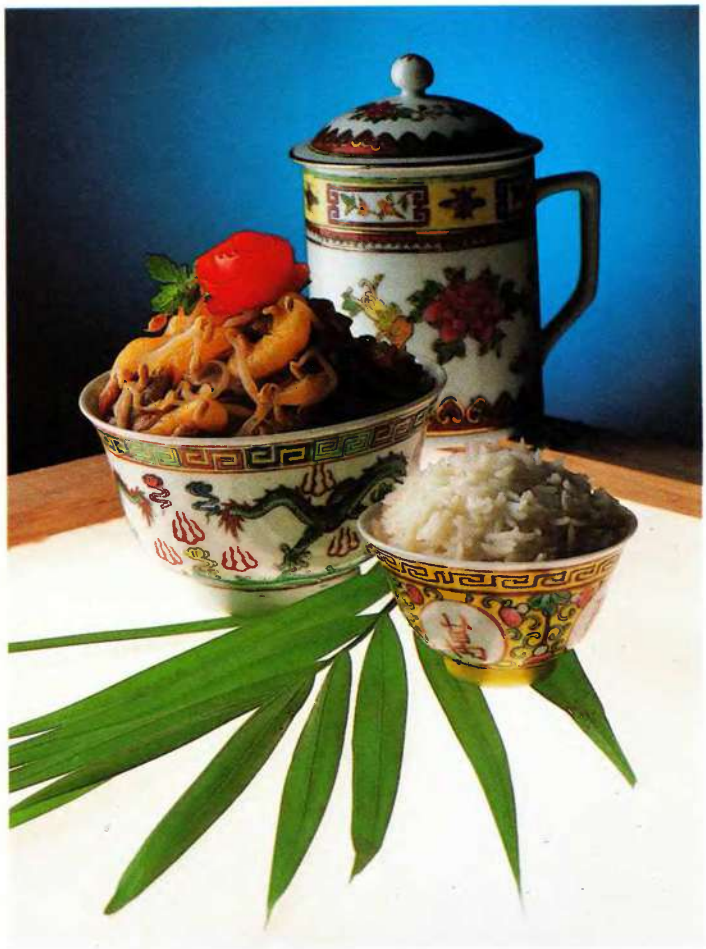
Hozzávalók:

- 1 jérce (1,5-1,7 kg)
- 2 evőkanál szójaszósz
- 2 evőkanál száraz sherry
- (tokaji szamorodni)
- 1 teáskanál cukor
- 1 evőkanál kukoricakeményítő
- 5 dkg szárított kínai gomba
- 2 evőkanál kukoricaolaj
- mogyoróny friss gyömbér
- 1 teáskanál szezámolaj
- őrölt fekete bors
- só

Kínai

A megtisztított, kizsigerelt, megmosott jércét kicsontozzuk, és 2 cm-es darabokra vágjuk. A szójaszószt, a sherryt, a cukrot, a hámozott, reszelt gyömbért és a kukoricakeményítőt összekeverjük. Ebben pácoljuk 15-20 percig a húsdarabkákat. A szárított kínai gombát megmossuk, és 10-15 percre forró vízbe áztatjuk. Ezután leszűrjük, és 2 cm-es darabokra aprítjuk. Egy tűzálló tálat bekenünk kukoricaolajjal, rátesszük a csirkedarabokat, és a tetejére szórjuk a gombát. A tálat lefedve egy nagyobb edénybe, forrásban lévő vízbe helyezzük, és az ételt 30-35 percig gőzöljük. Időnként megkeverjük. Tálaláskor pár csepp szezámolajjal, sóval és őrölt fekete borssal ízesítjük. Körítésnek párolt rizst, külön edénybe szója- és chiliszószt kínálunk.

Sertéshús zöldséggel, gyümölccsel



Kínaikel-levelek húsos, zöldséges töltelékkel

(a képen)

Hozzávalók:

- 50 dkg sertés apróhús
- 1 közepes kínai kel
- 10 dkg sárgarépa
- 10 dkg zöldpaprika
- 10 dkg gomba
- 1 evőkanál szójaszósz
- 1 evőkanál kukoricakeményítő
- 2 evőkanál chilipaprikakrém
- pár csepp szezámolaj
- 1 tojás
- só
- bors

Koreai

A káposztaleveleket leforrázzuk, majd a kívánt nagyságú darabokra szabjuk. Ahol túl vastag a levél erezete, ott késsel elvékonyítjuk. A megmaradt káposztalevél-darabkákat a töltelék készítésénél használjuk fel. A sertéshúst finomra daráljuk, hozzátesszük a tojást, az apró kockákra vágott sárgarépát, zöldpaprikát, gombát, a metéltre vágott káposztadarabokat, a szójaszószt, a kukoricakeményítőt, a chilipaprikakrémet, a szezámolajat, a sót, a borsot, és jól összekeverjük. A káposztaleveleket megtöltjük, és vízgőzön a következő módon megpároljuk: egy fazékba vizet öntünk, és rateszünk egy magasító lábakkal ellátott rácsot, majd egy textilszalvétát. Erre helyezzük a roládokat szép sorban. Fedővel lefedjük, és egészen gyenge tűzön megpároljuk. Ügyeljünk arra, hogy az edényből a víz ne párologjon el. Körülbelül 20-25 perc alatt készül el. Tálaláskor finomra vágott újhagymával, szezámmaggal, cukorral, chiliolajjal ízesített szójaszószt kínálunk mellé külön csészében. Körítésnek curryvel, bazsalikommal ízesített rizst adunk.

Mandarinos sertéscomb szójacsírával

Douya Zhutui
(a képen)

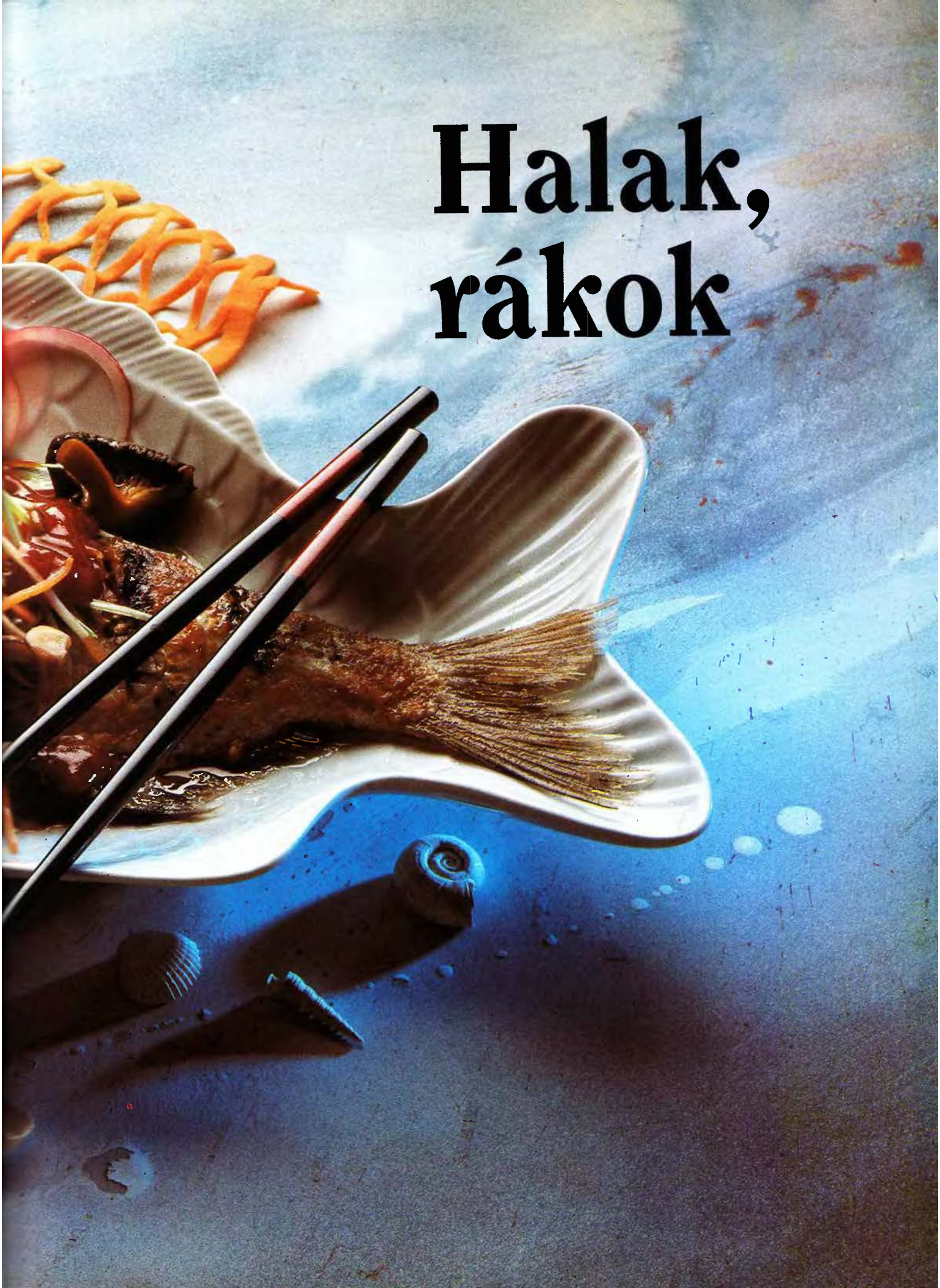
Hozzávalók:

- 60 dkg sertéscomb
- 20 dkg mandarin
- 10 dkg szójacsíra
- diónyi friss gyömbér
- 3 evőkanál kukoricaolaj
- 1 evőkanál kukoricakeményítő
- 3 evőkanál sherry (tokaji szamorodni)
- 1 evőkanál mustár
- só
- fehér bors
- pár csepp szezámolaj

Kínai

A sertéscombot lehártyázzuk, a zsíros részektől megszabadítjuk. A húst megmossuk, jól leszárítjuk, vékony csíkokra szeleteljük, meghintjük a kukoricakeményítővel, sóval, és összekeverjük egy evőkanál olajjal. Wokban felhevítjük a maradék olajat, megfuttatjuk rajta a hámozott, finomra vágott gyömbért, rátesszük a húst, és állandóan kevergetve készre sütjük. Hozzáadjuk a mustárt, a fehér borsot, a mandarint, a szójacsírát, a sherryt, és jól összerázzuk. Tálaláskor meghintjük pár csepp szezámolajjal. Körítésnek párolt rizst és nyers zöldségeket adunk.

Halak, rákok



Rák és hal zöldségekkel

Sült királyrák zöldségekkel

Shucai Zha Longxia
(a képen)

Hozzávalók:

- 40 dkg királyrák
- 40 dkg kínai kel
- 1 csokor zellerlevél
- 1 csokor újhagyma
- 3 kemény paradicsom
- 2 tojás
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál szójaszósz
- 5 evőkanál kukoricaolaj
- 1 evőkanál osztrigaszósz
- mogyorónyi friss gyömbér
- 1 citrom
- 4 evőkanál csirkealaplé (leveskockából)
- fehér bors
- só

Kínai

A rákokat megtisztítjuk, hátsó részüket felvágjuk, folyó vízben jól megmossuk. Wokban két evőkanál felhevített olajon megfuttatjuk a tisztított, finomra vágott gyömbért és újhagymát, a metéltre vágott zellerleveleket és kínai kelt, a cikkekre vágott paradicsomot. Az egészet félretesszük. Három evőkanál olajat felforrósítunk, és két perc alatt megsütjük rajta a parányi sóval meghintett rákokat, majd hozzátesszük a borsot, az összetört fokhagymát, az osztriga- és szójaszószt, az alaplevet. Állandóan kevergetjük, nehogy leégjen, majd hozzáadjuk a zöldségeket, és jól összerázzuk. A felvert tojásokból egy evőkanál olajon vékony lepényt sütünk, metéltre vágjuk, és megszórjuk vele az ételt. Tálaláskor citromkarikákkal díszítjük.

Sült keszeg zöldségekkel

Shucai Jian Jinyu
(kép a 38–39. oldalon)

Hozzávalók:

- 4 közepes keszeg
- 20 dkg sárgarépa
- 1 póréhagyma
- 2 zöldpaprika
- 10 dkg gomba
- 2 evőkanál szójaszósz
- 1 dl kukoricaolaj
- 2 evőkanál ketchup
- só
- fehér bors
- liszt a panírozáshoz
- pár csepp szezámolaj
- 1,5 dl halalaplé (leveskockából)

Kínai

A megtisztított, jól megmosott keszeget kevés sóval, fehér borssal bedörzsöljük, lisztbe mártjuk, és forró olajon mindkét oldalát szépen megsütjük. A finom metéltre vágott póréhagymát, sárgarépát, paprikát és a félbevágott gombát kevés olajon megfuttatjuk, belekeverjük a ketchupot, meglocsoljuk szójaszósszal. Kevés alaplét öntünk hozzá, és pillanatok alatt összeforraljuk. Ügyeljünk arra, hogy a zöldség ne puhuljon meg teljesen, roppanós maradjon. Utoljára a szezámolajat keverjük bele. Tálaláskor a sült halakra halmozzuk a párolt zöldséget. Körítésnek párolt rizst és külön edényben szójaszószt, illetve chilipaprikakrémet adunk.

Varázslat szemnek, szájnak

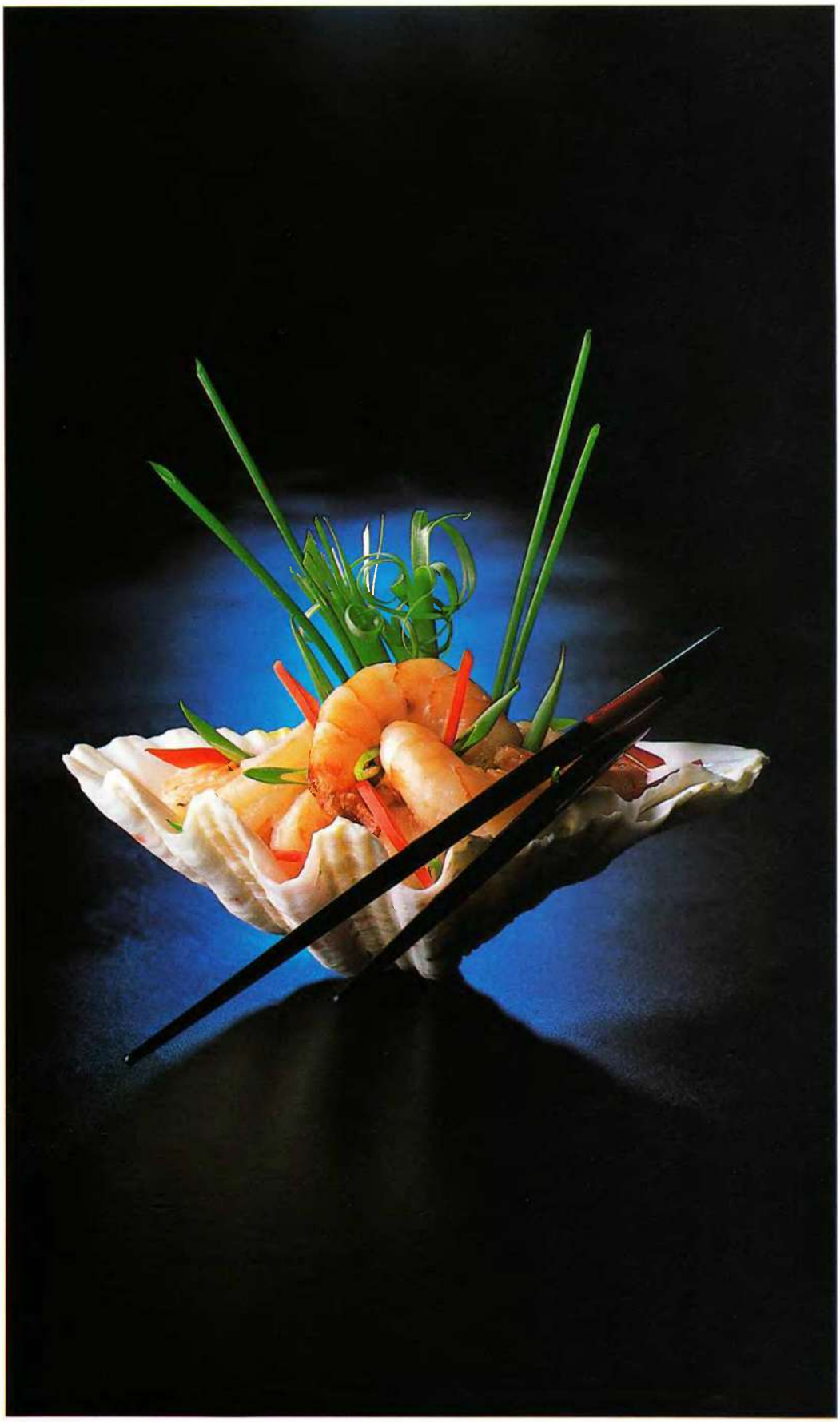
Királyrák fokhagymásan

Dasuan Zha Longxia
(a képen)

Hozzávalók:
50 dkg királyrák
1 csokor újhagyma
2 piros színű paprika
2 evőkanál olaj
5 gerezd fokhagyma
1 evőkanál chiliolaj
2 evőkanál sherry
(tokaji szamorodni)
1 evőkanál
kukoricakeményítő
pár csepp szezámolaj
só

Kínai

A rákokat szépen megtisztítjuk, jól megmossuk, lecsöpögtetjük, összekeverjük a sóval és a kukoricakeményítővel. Wokban felhevített olajban megfuttatjuk az összezúzott fokhagymát, rátesszük a rákokat, és pillanatok alatt megsütjük. Összeforgatjuk a megmosott, megtisztított, metéltre vágott újhagymával és paprikával. Chiliolajjal, sherryvel ízesítjük. Tálaláskor meghintjük pár csepp szezámolajjal.



Ki ne felejtsünk...

Tintahal laskagombával

Moyu Mogu
(a képen)

Hozzávalók:
50 dkg tintahal
20 dkg gomba
10 dkg paradicsom
10 dkg üvegtészta
2 csokor újhagyma
1 csokor kapor
3 evőkanál kukoricaolaj
2 evőkanál szójaszósz
1 evőkanál chiliolaj
1 evőkanál szezámolaj
1 evőkanál kukoricakeményítő
1 teáskanál glutomát
őrölt fehér bors
0,5 dl csirkealaplé
só

Kínai

A tintahalat gondosan megtisztítjuk, megmossuk, karikákra vágjuk. Meghintjük sóval és borssal. Wokban felhevített olajban állandó keverés mellett megsütjük, kivesszük az edényből és félretesszük. A visszamaradt olajban lepirítjuk a csíkokra vágott gombát, a paradicsomot és a 2 cm-es darabokra vágott újhagymát. Szójaszósszal, chiliolajjal, borssal, glutomáttal, parányi sóval ízesítjük. Hozzáadjuk a sült tintahalkarikákat, és a hideg alaplével elkevert kukoricakeményítővel besűrítjük. Jól összekeverjük, majd beleforgatjuk a megáztatott, leszűrt üvegtésztát. Szezámolajjal ízesítjük, és levesszük a tűzről. Tálaláskor vágott kaporral megszórjuk.

Fűszeres sült hal

Yuxiang Jian Yu

Hozzávalók:
4 naphal (tőkehal vagy keszeg)
diónyi friss gyömbér
2 csokor újhagyma
2 teáskanál őrölt szecsuáni bors
2 evőkanál szezámolaj
2 evőkanál szójaszósz
4 evőkanál száraz sherry (tokaji szamorodni)
2 nagy paradicsom
só
2 citrom
4 szál citromfű
8 szem cukrozott cseresznye
0,5 dl olaj

Kínai

A halakat megtisztítjuk, belsőségeiket kiszedjük, fejüket levágjuk. A haltesteket jól megmossuk, és átlósan beirdaljuk. Kevés sóval elkevert hámozott, finomra vágott gyömbérrel, sherryvel, szójaszósszal kívülbelül bedörzsöljük, és 30 percig pácoljuk. A pácból kivéve wokban felhevített olajban aranysárgára sütjük, majd lecsöpögtetjük. A visszamaradt olajon megfuttatjuk a 2 cm-es darabokra vágott újhagymát, meghintjük a szecsuáni borssal, kevés sóval, rátesszük az apró kockákra vágott paradicsomot, és erős tűzön átforgatjuk. Tálaláskor szezámolajat keverjünk bele. Előmelegített tányérokra tesszük, tetején elosztjuk a forró paradicsomos mártást. Citromkarikával, cukrozott cseresznyével, citromfűvel díszítjük.

...néhány csepp szezámolajat!

Tintahal bundában

Zha Moyu
(a képen)

Hozzávalók:
60 dkg tintahal
4 tojás
5 dkg kukoricakeményítő
10 dkg búzaliszt
1 evőkanál szezámolaj
3 evőkanál szezámmag
víz
só
őrölt fehér bors
olaj a sütéshez

Kínai

A gondosan megtisztított, megmosott, karikákra vágott tintahalat meghintjük sóval, borssal és összekeverjük. A különválasztott tojások sárgájával, a kukoricakeményítő és a búzaliszt kétharmadával, kevés vízzel, a lazán felvert tojásfehérjével, a szezámmaggal, a szezámolajjal sűrű palacsintatésztát készítünk. Wokban felhevítjük az olajat. A tintahalkarikákat lisztbe forgatjuk, majd belemártjuk a sűrű palacsintatésztába, és bő olajban szép aranysárgára sütjük. Körítésként párolt rizst, friss zöldségeket, retket, uborkát, paradicsomot adunk hozzá.

Ropogós sügér édes-savanyú mártásban

Tangcu Cui Luyu

Hozzávalók:
4 sügér
diónyi friss gyömbér
3 evőkanál szójaszósz
3 evőkanál rizsbor
(száraz sherry)
3 gerezd fokhagyma
3 chilipaprika
3 evőkanál borecet
3 evőkanál kukoricaolaj
1 evőkanál cukor
2 evőkanál kukoricakeményítő
1 csokor újhagyma
2 dl csirke- vagy halalaplé
(leveskockából)
1 szál koriander
só
a sütéshez olaj
a panírozáshoz kukoricaliszt

Kínai

A halakat megtisztítjuk, felbontjuk, belsőségeiket kiszedjük, a fejüket levágjuk. A haltesteket jól megmossuk és lecsöpögtetjük. Éles késsel rombusz mintájúra beirdaljuk. A gyömbért megtisztítjuk, fokhagymaprésen átnyomjuk, és összekeverjük a szójaszósz felével, a rizsborral, a sóval. A halakat kívül-belül bedörzsöljük a keverékkel. Körülbelül 15 percig pácoljuk, időnként megforgatjuk, majd kivesszük a pácléből, lecsöpögtetjük, és kukoricalisztbe forgatjuk. Wokban 180 fokra felhevített olajban kisütjük, és melegen tartjuk. Külön edényben kevéske forró olajon megfuttatjuk az apróra összevágott fokhagymát és chilipaprikát, a cukrot, a borecetet, majd felöntjük a maradék szójaszósszal és az alaplével. Kevés hideg vízzel elkevert kukoricakeményítővel besűrítjük és felforraljuk. A megtisztított újhagymát csíkokra vágjuk, és a mártáshoz tesszük. A wokban újra felmelegítjük a halsütő olajat és a halakat egy perc alatt ropogósra pirítjuk. Tálaláskor kevés mártást öntünk a halakra, a maradékot külön tálaljuk. Korianderlevéllel díszítjük. Körítésnek párolt rizst és cikkekre vágott paradicsomot adunk.

Ponty és harcsa filézve

Ponty zöldséges rizzsel

Shucai Liyu Fan
(a képen)

Hozzávalók:

- 70 dkg pontyfilé
- 20 dkg rizs
- 2 evőkanál kukoricaolaj
- 15 dkg vöröshagyma
- 10 dkg zöldborsó
- 15 dkg piros színű paprika
- 5 chilipaprika
- 2 evőkanál chiliolaj
- 1 tojásfehérje
- 1 evőkanál kukoricakeményítő
- 1 evőkanál osztrigamártás
- fehér bors, só
- 1 csokor petrezselyem
- 3 evőkanál szójaszósz
- 1 citrom a díszítéshez
- olaj a sütéshez

Kínai

Az átválogatott, jól megmosott rizst a szokásos módon megpároljuk. A pontyfiléket megmossuk, lecsöpögtetjük, és 2 cm-es darabokra vágjuk. Összekeverjük a szójaszósz felével, kevés sóval, a kukoricakeményítővel, a lazán felvert tojásfehérjével és egy evőkanál olajjal. Bő, forró olajban kisütjük, és félretesszük. Wokban kevés forró olajon megfuttatjuk az összevágott chilipaprikát, a felkarikázott vöröshagymát, a metéltre vágott paprikát, a zöldborsót. Vágott petrezselyemmel meghintjük, osztrigamártással és chiliolajjal ízesítjük. Hozzátesszük a megpárolt forró rizst és a halat. Szójaszósszal, sóval ízesítjük, és jól összerázzuk. Tálaláskor citromszeletekkel díszítjük.

Harcsafilé tojással

Yupian Chao Dan

Hozzávalók:

- 60 dkg harcsafilé
- 12 tojás
- 3 evőkanál kukoricaolaj
- 3 evőkanál szójaszósz
- diónyi friss gyömbér
- 1 evőkanál kukoricakeményítő
- 3 chilipaprika
- 1 csokor újhagyma
- 1 csokor zellerlevél
- só
- őrölt fehér bors
- a hal sütéséhez olaj

Kínai

A harcsafilét megmossuk, lecsöpögtetjük, 2 cm-es kockákra vágjuk, és meghintjük sóval, borssal, kukoricakeményítővel. Wokban felhevített bő olajban szép aranysárgára sütjük, és félretesszük. A tojásokat feltörjük és szétválasztjuk. A fehérjét és a sárgáját parányi sóval meghintjük, lazán felverjük, és külön-külön kevés, közepesen forró olajon állandó keverés mellett megsütjük. Kevés felhevített olajon megfuttatjuk a megtisztított, apróra vágott gyömbért, a 2 cm-es darabokra vágott újhagymát, és hozzátesszük a szójaszószt. Erős tűzön összeforgatjuk a sült hallal, a sült tojásfehérjével és -sárgájával. Tálaláskor megszórjuk a karikákra vágott chilipaprikával. Zellerlevéllel díszítjük, külön edényben szójaszószt és chiliolajjal elkevert ketchupot kínálunk hozzá.

Kiegészítőként tojáslepényt!

Rizs rákkal, tojáslepénnyel

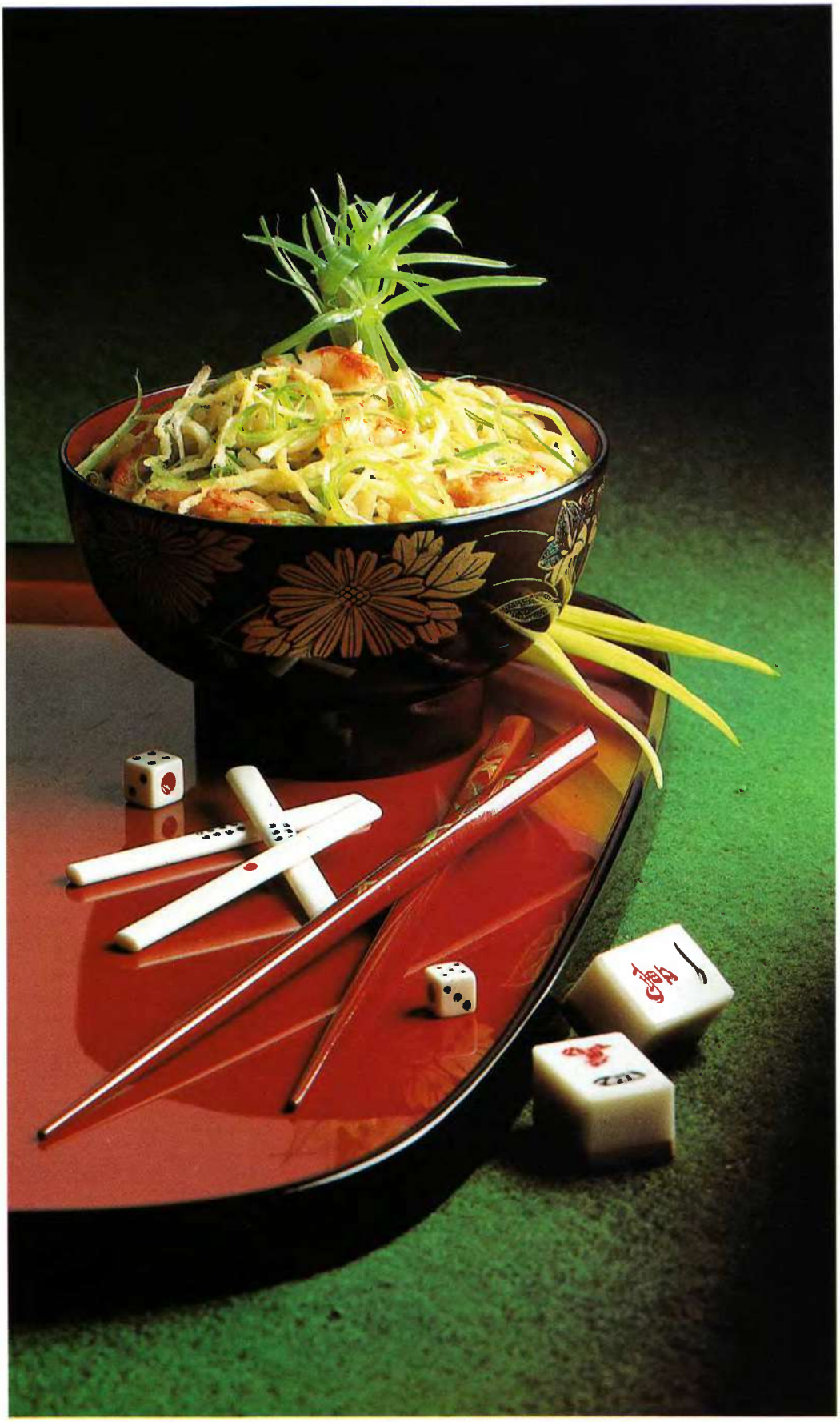
Xiaren Dan Chao Fan
(a képen)

Hozzávalók:

- 40 dkg rizs
- 20 dkg shrimps rák
- 1 póréhagyma
- 4 tojás
- 3 evőkanál szójaszósz
- 3 evőkanál kukoricaolaj
- 2 gerezd fokhagyma
- só
- 1 kávéskanál szecsuáni bors
- pár csepp szezámolaj

Kínai

Az átválogatott, jól megmosott rizst vízben megfőzzük. Wokban felhevített olajon megfuttatjuk az összezúzott fokhagymát, a finom metéltre vágott póréhagymát és a rákokat. Meghintjük szecsuáni borssal, sóval, és meglocsoljuk a szójaszósszal. Az egészet összekeverjük a frissen főtt rizzsel. A tojásokból omletteket sütünk, metéltre vágjuk, és tálaláskor a rizses rák tetejére hintjük. Szezámolajjal ízesítjük. Főételként vagy köretésként fogyasztjuk.



Karcsúsító fogások

Polipsaláta

Nuta
(a képen)

Hozzávalók:
- 50 dkg polip
- 15 dkg aranygomba
- 10 dkg vöröshagyma
- 15 dkg üvegtészta
- 10 dkg póréhagyma
- 40 dkg kínai kel
- 5 evőkanál fehérbor
- 2 evőkanál szójaszósz
- 1 evőkanál szezámolaj
- 2 citrom
- só
- fehér bors
- 1-2 csepp piros ételszínező

Japán

A polipot megtisztítjuk, jól megmossuk, és megfőzzük fehérborral, citrommal, vöröshagymával, sóval ízesített vízben. Ebben hagyjuk kihűlni, esetleg néhány csepp piros ételfestéket teszünk bele. A kihűlt polipot metéltre vágjuk, hozzátesszük a finomra vágott póréhagymát, kínai kelt, a forrázott gombát. Összekeverjük a forró vízben megáztatott, leszűrt üvegtésztával. Meglocsoljuk szójaszószszal, citromlével, szezámolajjal. Sóval, borssal ízesítjük, és jól összeforgatjuk. Zsenge kukoricával, paradicsommal körítjük.

Zöldborsós, rizses ponty

Wandou Liyu Fan

Hozzávalók:
- 80 dkg pontyfilé
- 2 nagyobb hagyma
- 4 kemény paradicsom
- 15 dkg zöldborsó
- 30 dkg főtt rizs
- 1 tojásfehérje
- 2 evőkanál kukoricakeményítő
- 3 evőkanál szójaszósz
- 2 evőkanál osztrigamártás
- 3 chilipaprika
- 1 csokor zellerlevél
- 2 evőkanál száraz sherry (tokaji szamorodni)
- fehér bors
- 5 evőkanál olaj
- só

Kínai

A halfilét megmossuk, kockákra vágjuk, és elkeverjük a sóval, egy evőkanál szójaszósszal, a kukoricakeményítővel és a lazán felvert tojásfehérjével. Wokban erősen felhevített olajon állandóan forgatva átsütjük, majd félretesszük a rácsra. A visszamaradt forró olajon megfuttatjuk az apróra vágott chilipaprikát, a megtisztított, megmosott, félbevágott és felszeletelt hagymát, a vékony cikkekre vágott paradicsomot, az összevágott zellerlevelet és a zöldborsót. Közben meglocsoljuk a maradék szójaszósszal, hozzátesszük az osztrigamártást, a sherryt, a fehér borsot, a főtt rizst, majd a sült haldarabokkal az egészet jól összerázzuk. Tálaláskor külön kínálunk hozzá citromkarikákat, szójaszószt és chilipaprikával ízesített ketchupot.

Érdemes kipróbálni!

Rákkal és zöldségekkel töltött tésztabatyuk

Xiaren Shucai Bao
(a képen)

Hozzávalók:
- 20 dkg shrimps rák
- 20 dkg kínai kel
- 10 dkg babcsíra
- 1 tojás
- pár szál újhagyma
- 1 evőkanál szezámolaj
- 2 evőkanál szójaszósz
- frissen őrölt fehér bors
- só
- olaj a batyuk kisütéséhez
- a tésztához (won-ton tészta):
- 2 csésze liszt
- 1 tojás
- víz
- só

Kínai

Az átszitált lisztből, a sóból, a lazára felvert tojásból, vízből kemény tésztát gyúrunk, jól kidolgozzuk. Papírvékonyra kinyújtjuk, és 10 × 10 cm-es négyzetekre vágjuk. Apróra vágjuk a megtisztított, megmosott kínai kelt, az újhagymát, rátesszük a rákot, a babcsírát, és sóval, fehér borssal, szezámolajjal, szójaszósszal ízesítjük. Hozzáöntjük a lazára felvert egész tojást, és az egészet jól összekeverjük. A tésztanégyzetek közepén evőkanál segítségével elosztjuk a tölteléket. Nyitott tetejű kis batyukat formálunk. Wokban felhevített bő olajban szép aranybarnára sütjük, majd szűrőkanállal rácsra szedjük. Reszelt fokhagymával, finomra vágott újhagymával ízesített ketchuppal tálaljuk.

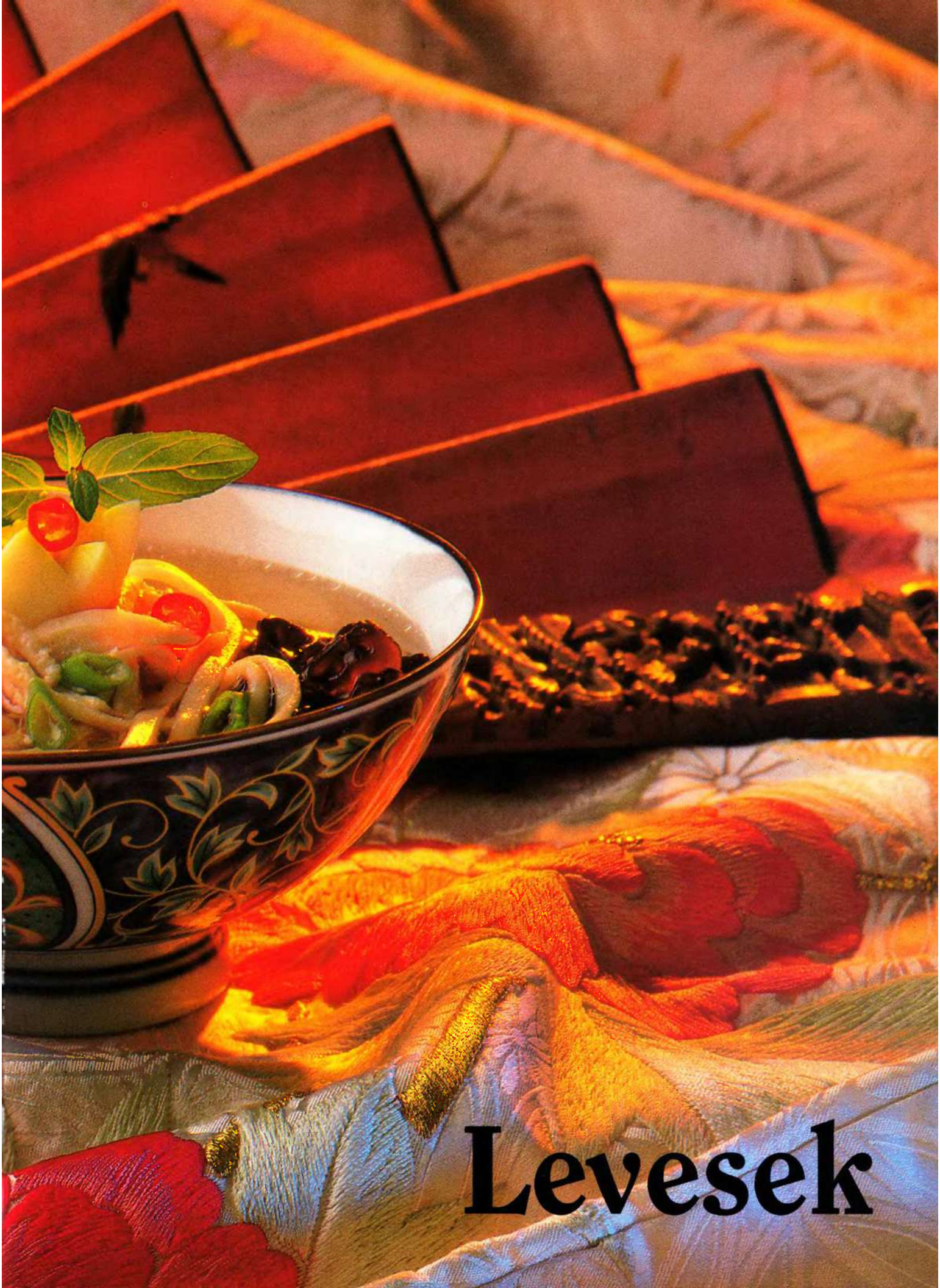
Kókuszos halfilé

Ikan padang

Hozzávalók:
- 1 kg csuka- vagy egyéb halfilé
- 5 evőkanál kukoricaolaj
- 4 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál citromlé
- 1 kávéskanál fahéj
- csipetnyi frissen őrölt fehér bors
- 1 teáskanál kurkuma
- 1 csokor újhagyma
- 15 kimagozott olajbogyó
- 2 piros színű paprika
- 4 dl kókusztej
- 10 dkg garnélarák
- só

Indonéz

A halfilét megmossuk, lecsöpögtetjük, meghintjük kevés sóval, fehér borssal, és wokban forró olajon mindkét oldalát elősütjük. A visszamaradt olajon megfuttatjuk a megtisztított, összetört fokhagymát, a darabokra vágott újhagymát, a kis kockákra vágott paprikát, a felezett olajbogyót. Meghintjük a fahéjjal, a kurkumával, kevés sóval, felöntjük a kókusztejjel, és jól elkeverjük. Egyszer felforraljuk, majd ráöntjük az elősütött halra, megszórjuk a garnélarákkal, lefedjük, és néhány percre középmeleg sütőbe tesszük. Tálaláskor citromlével ízesítjük.



Levesek

Vendégeink kedvencei

Tojásos kukoricaleves

Yumi Dan Tan
(a képen)

Hozzávalók:
1 l csirkeleves (leveskockából)
30 dkg morzsolt kukorica
(mirelit)
4 tojás
2 evőkanál kukoricakeményítő
1 csokor újhagyma
pár csepp szezámolaj
pár csepp chiliolaj
2 evőkanál fehér ecet
só
fehér bors

Kínai

A levesbe beletesszük a kukoricát, megfőzzük és kevés hideg vízzel elkevert kukoricakeményítővel besűrítjük. A feltört tojásokat lazán felverjük és keverés közben a forró leveshez adjuk. Ecettel, fehér borssal, sóval ízesítjük. Tálaláskor apróra vágott újhagymát, pár csepp szezám- és chiliolajat keverünk bele.

Garnélarákleves korianderzölddel

Yose-nabe

Hozzávalók:
1 kg halaprólék
20 dkg garnélarák (tisztított)
1,5 l csirkeleves
(leveskockából)
10 dkg laskagomba
pár szál újhagyma
2 szál halványító zeller
1 csokor korianderzöld
2 tojás
2 evőkanál kukoricaolaj
1 szál póréhagyma
3 evőkanál rizsbor
(száraz sherry)
5 dkg üvegtészta
2 evőkanál kukoricakeményítő
1 citrom
frissen őrölt bors
pár szál kapor
1 evőkanál chiliolaj
só

Japán

A halaprólékot folyó vízben jól megmossuk. A hosszában félbevágott, megmosott, felaprított póréhagymát, a nagyobb darabokra vágott zellerszárat és a fele korianderzöldet a halakkal együtt a levesbe tesszük. Felforraljuk, közben leszedjük a habját. Meghintjük kevés sóval, és félig lefedve egy órán át gyenge tűzön főzzük, majd leszűrjük. Az üvegtésztát forró vízbe áztatjuk. A garnélarákot megmossuk, lecsöpögtetjük, parányi sóval, borssal és a fele rizsborral összekeverjük. Wokban felhevített olajban megsütjük, rátesszük a tisztított, 2 cm-es darabokra vágott újhagyma felét és a megmosott, vékony szeletekre vágott gombát. Néhányszor átforgatjuk és félretesszük. A tojásokat lazán felverjük, és állandó keverés mellett a forró levesbe csurgatjuk. Kevés hideg vízzel elkevert kukoricakeményítővel besűrítjük. Hozzátesszük a sült rákokat, a feldarabolt újhagymát, a leszűrt, összevágott üvegtésztát. Kevés sóval, finomra vágott korianderzölddel, borssal, chiliolajjal ízesítjük és összeforraljuk. Tálaláskor vékony citromkarikákkal és kaporral díszítjük.

A klasszikus Wan Tan leves

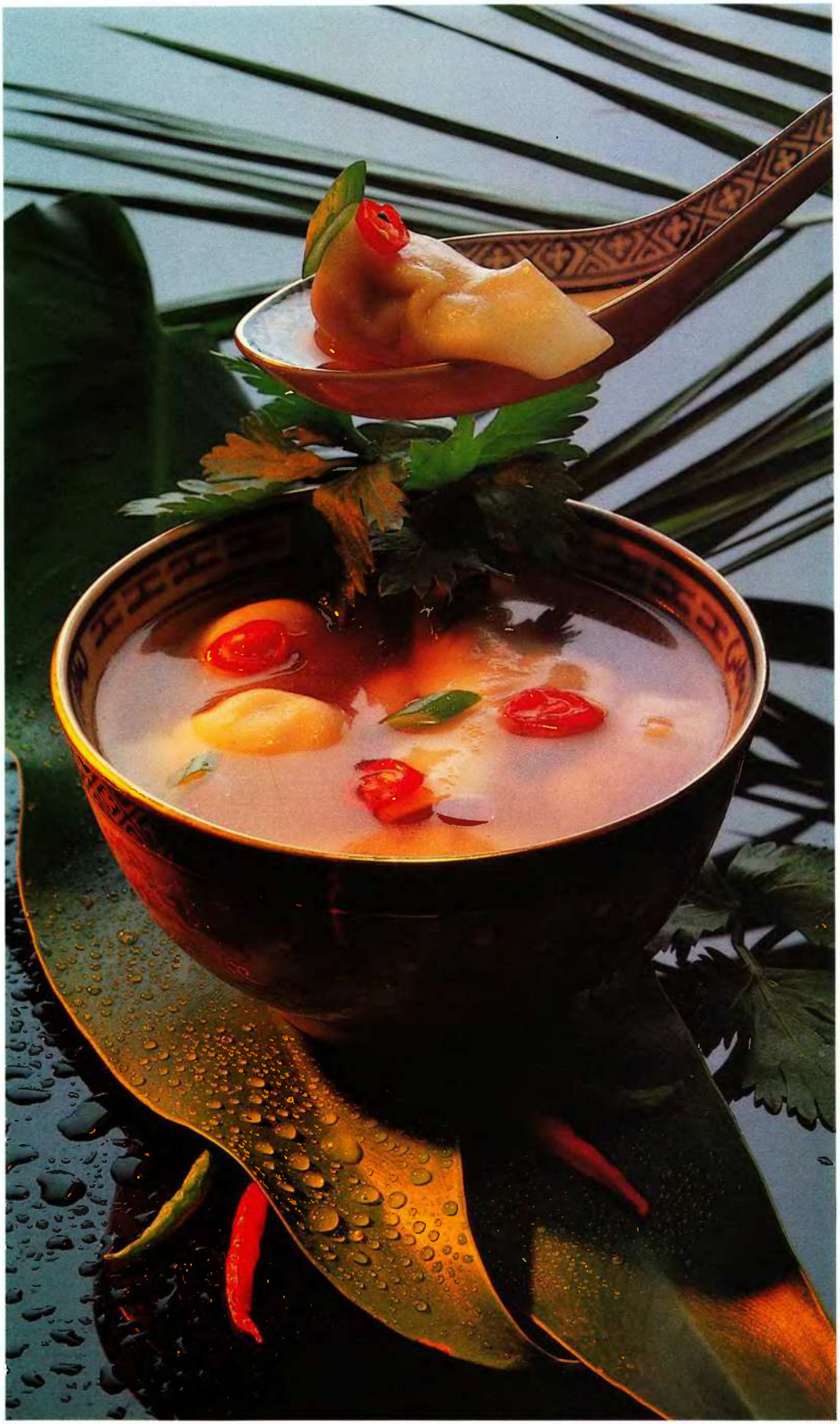
Húsleves kínai kellel, hússal töltött tésztával

Baicai Zhurou Wan Tan Tan

Hozzávalók:
20 dkg sertés- vagy csirkehús
10 dkg kínai kel
mogyorónyi friss gyömbér
pár szál újhagyma
1 tojás
2 evőkanál szójaszósz
1 teáskanál szezámolaj
frissen őrölt bors
1,5 l csirkeleves
(leveskockából)
2-3 chilipaprika
só a tésztához (wan-tan tészta):
25 dkg liszt
1 tojás
víz
só

Kínai

Az átszitált lisztből, a sóból, a lazára felvert tojásból, a vízből kemény tésztát gyúrunk, jól kidolgozzuk, és cipóvá formáljuk. A megmosott, lecsöpögtetett sertés- vagy csirkehúst csíkokra vágjuk és ledaráljuk. Hozzátesszük a megmosott, finomra vágott kínai kelt, az apróra vágott újhagyma felét, a tisztított, reszelt gyömbért, az őrölt borsot, egy evőkanál szójaszószt, csipet sót és az egész tojást. A tésztacipót vékonyra kinyújtjuk, és 8 × 8 cm-es négyzetekre vágjuk. A közepükre teáskanál segítségével elosztjuk a tölteléket, majd a tésztalapok sarkait szorosan összefogva kis batyukat készítünk. A csirkelevest felforraljuk, kifőzzük benne a tésztacsomagokat, majd szójaszósszal, szezámolajjal ízesítjük. Előmelegített tálakba szedjük, és felöntjük a lobogó forró levessel. Újhagymával és karikákra vágott chilipaprikával díszítjük.



Két kínai specialitás

Húsgombócleves kínai kellel

Baicai Rouwan Tan
(a képen)

Hozzávalók:
40 dkg borjúcomb
20 dkg kínai kel
20 dkg paradicsom
20 dkg metélt tészta
1 csokor újhagyma
3 dkg szárított fafülgomba
1 tojás
2 evőkanál kukoricakeményítő
2 evőkanál szójaszósz
1 evőkanál szezámolaj
pár szál zellerzöld
őrölt bors
só
1,5 l borjú- vagy csirkeleves
(leveskockából)

Kínai

A borjúhúst lehártyázzuk, megmossuk, lecsöpögtetjük, csíkokra vágjuk és ledaráljuk. Hozzátesszük a megáztatott, leszűrt gombát, a lazán felvert tojást, a szójaszószt, a szezámolajat, a borsot, a sót, az apróra összevágott újhagyma felét és a kukoricakeményítőt. Jól összedolgozzuk, és diónyi gombócokat formálunk belőle. A húslevest felforraljuk, és lassú tűzön kifőzzük benne a húsgombócokat. Közben hozzáadjuk a leforrázott, cikkekre vágott paradicsomot, az összevágott kínai kelt, és készre forraljuk. Tálaláskor beletesszük a külön kifőzött tésztát. Tetejét darabokra vágott újhagymával, zellerlevéllel díszítjük.

Spenótos csirkeleves gombával

Bocai Mogu Tan
(kép a 48–49. oldalon)

Hozzávalók:
1 l csirkeleves
(leveskockából)
30 dkg csirkemellfilé
diónyi friss gyömbér
10 dkg spenót
3 dkg fafülgomba
15 dkg metélt tészta
2 főtt tojás
1 csokor újhagyma
2-3 chilipaprika
1 evőkanál szójaszósz
só
fehér bors

Kínai

A csirkemellet megmossuk, és a tisztított, vékony lapokra vágott gyömbérrel, az újhagyma szárával, a szójaszósszal, a sóval, a fehér borssal ízesített levesben puhára főzzük. A csirkehúst metéltre vágjuk, a levest átszűrjük. A spenótot megtisztítjuk, leforrázzuk, jeges vízbe mártjuk és leszűrjük. A szárított fafülgombát megmossuk, és vízbe áztatjuk. A tésztát sós vízben kifőzzük. Előmelegített tálkákba osztjuk a csirkehúst, a spenótot, a tésztát, a megáztatott, leszűrt gombát, és felöntjük a lobogó forró levessel. Tetejére fél főtt tojást, karikákra vágott újhagymát és chilipaprikát teszünk.

Ezt meg kell kóstolni!

Tofuleves shrimpsszel és norival

Xiaren Zicai Doufu Tan
(a képen)

Hozzávalók:
30 dkg tofu
20 dkg shrimps rák
1 l csirkeleves (leveskockából)
1 csokor újhagyma
2 levél nori
1 evőkanál szójaszósz
mogyorónyi friss gyömbér
4 szál zellerzöld
só

Kínai

A csirkelevest a megtisztított, fokhagymaprésen kinyomott friss gyömbér levével, szójaszósszal, sóval ízesítjük és felforraljuk. A megtisztított és 2 cm-es darabokra vágott újhagymát, a kockákra vágott tofut, a shrimpset beletesszük a levesbe, és egy pillanatra felforraljuk. Tálaláskor előmelegített tálkákba osztjuk, tetejét meghintjük metéltre vágott norival és zellerlevéllel.

Levesek csirkéből, sertésből, kacsából...

Uborkás csirkeleves

Huanggua Jisi Tan
(a képen)

Hozzávalók:
1 l csirkeleves (leveskockából)
30 dkg friss uborka
20 dkg főtt csirkehús
15 dkg sárgarépa
15 dkg metélt tészta
1 csokor zellerlevél
mogyorónyi friss gyömbér
2-3 chilipaprika
fehér bors
só
pár csepp szezámolaj

Kínai

A csirkelevest tisztított, vékony szeletekre vágott gyömbérrel, chilipaprikával, sóval, borssal ízesítjük, felforraljuk. Vékony metéltre vágjuk a csirkehúst, a sárgarépát, a megtisztított uborkát. Előmelegített tálkákba osztjuk a kifőtt tésztával együtt, és rámerjük a szezámolajjal ízesített, lobogó forró levest. Karikákra vágott chilipaprikával, zellerlevéllel díszítjük.

Sertéshúsleves bambuszrüggyel

Suanpian Zhurou Tan

Hozzávalók:
30 dkg sertéscomb
4 dkg szárított fekete fafülgomba
10 dkg bambuszrügy
1 evőkanál szójaszósz
1 evőkanál száraz sherry (tokaji szamorodni)
1 teáskanál cukor
1 evőkanál kukoricakeményítő
4-5 mogyoróhagyma
1 csokor zellerlevél
10 dkg metélt tészta
2 evőkanál olaj
só
2 l csirkeleves (leveskockából)

Kínai

A szárított fafülgombát megmossuk, és tíz percre forró vízbe áztatjuk. A sertéscombot megtisztítjuk a felesleges zsírszövetektől, megmossuk, lecsöpögtetjük, és vékony, 2 cm-es lapocskákra vágjuk. Összekeverjük kevés sóval, a szójaszósszal, az olaj felével, a cukorral, a sherryvel, a kukoricakeményítővel, és 20-25 percig pácoljuk. Wokban felhevített egy evőkanál olajon megfuttatjuk a pácolt húst, hozzáöntünk egy kevés levest, és fedő alatt puhára pároljuk. Zsírjára pirítjuk, és rátesszük a megtisztított, félbevágott mogyoróhagymákat, a darabolt bambuszrügyet, a leszűrt gombát. Felöntjük a levessel, és készre forraljuk. Közben vízben kifőzzük, és leszűrjük a vékony metéltet. A felforrt levest sóval, szójaszósszal utánízesítjük. Tálaláskor előmelegített tálakba tesszük a frissen kifőtt tésztát, és rámerjük a levest. Zellerlevéllel díszítjük.

Kacsaleves kínai kellel, gombával

Baicai Mogu Ya Tan

Hozzávalók:
1 kg kacsaaprólék (szárnyak, zúza, szív, far, hát stb.)
50 dkg kínai kel
12 szárított kucsmagomba
frissen őrölt fekete bors
diónyi friss gyömbér
só
1 csokor zellerlevél
1,5 l víz

Kínai

A jól megtisztított, megmosott kacsaaprólékot feltesszük víz-

ben főni. Amikor felforrt, leszedjük a habját. A megtisztított, apróra vágott gyömbér felével, sóval ízesítjük, és lassú tűzön 40 percig főzzük. Ezután hozzátesszük a megmosott, összevágott kínai kelt, a megáztatott, leszűrt kucsmagombát, és további tíz percig forraljuk, majd a megmaradt, finomra vágott gyömbérrel, őrölt borssal és a nem túl apróra vágott zellerlevelekkel készre főzzük. Forrón tálaljuk, külön csészében chilipaprikakrémet adunk hozzá.

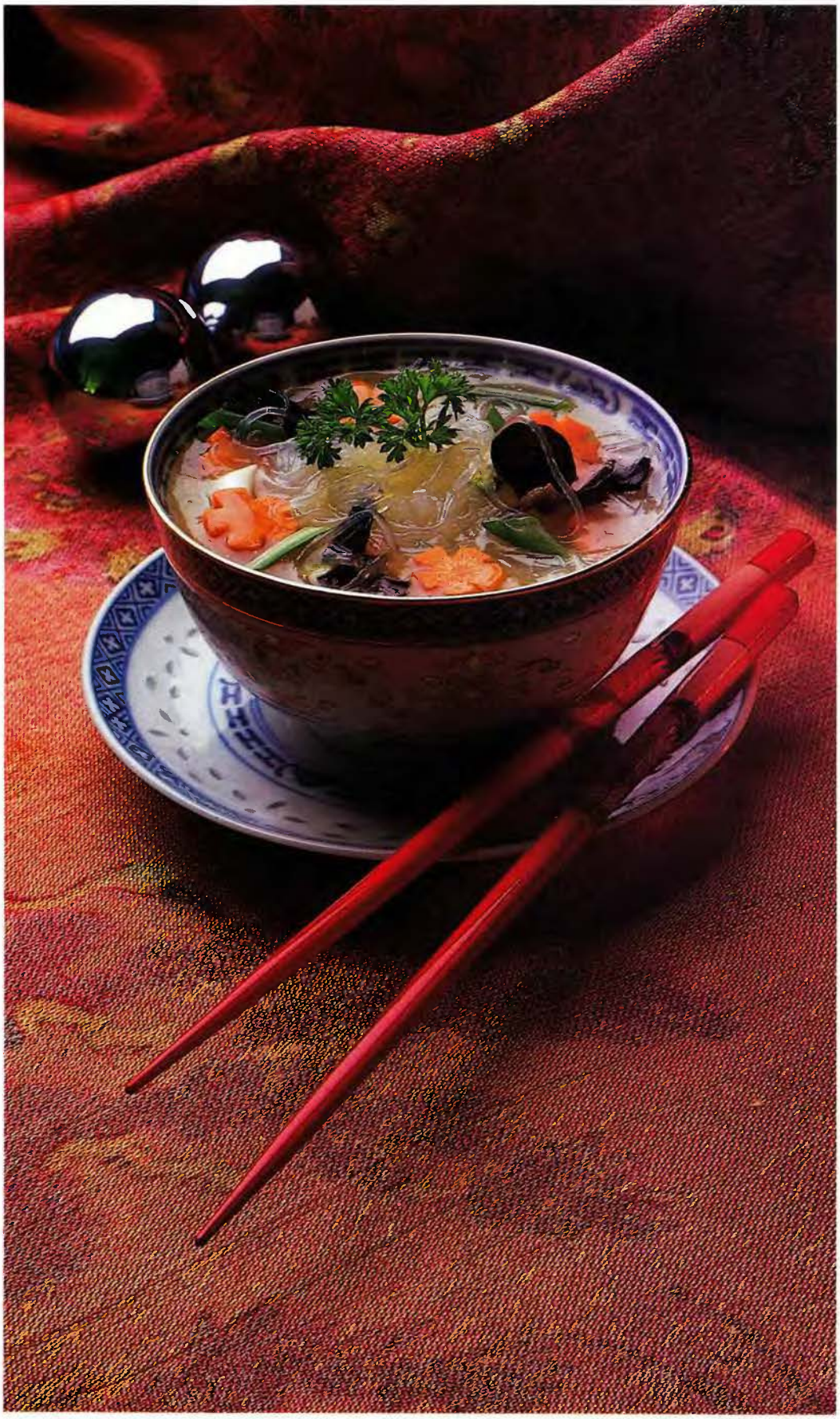
Rizstésztaleves gombával

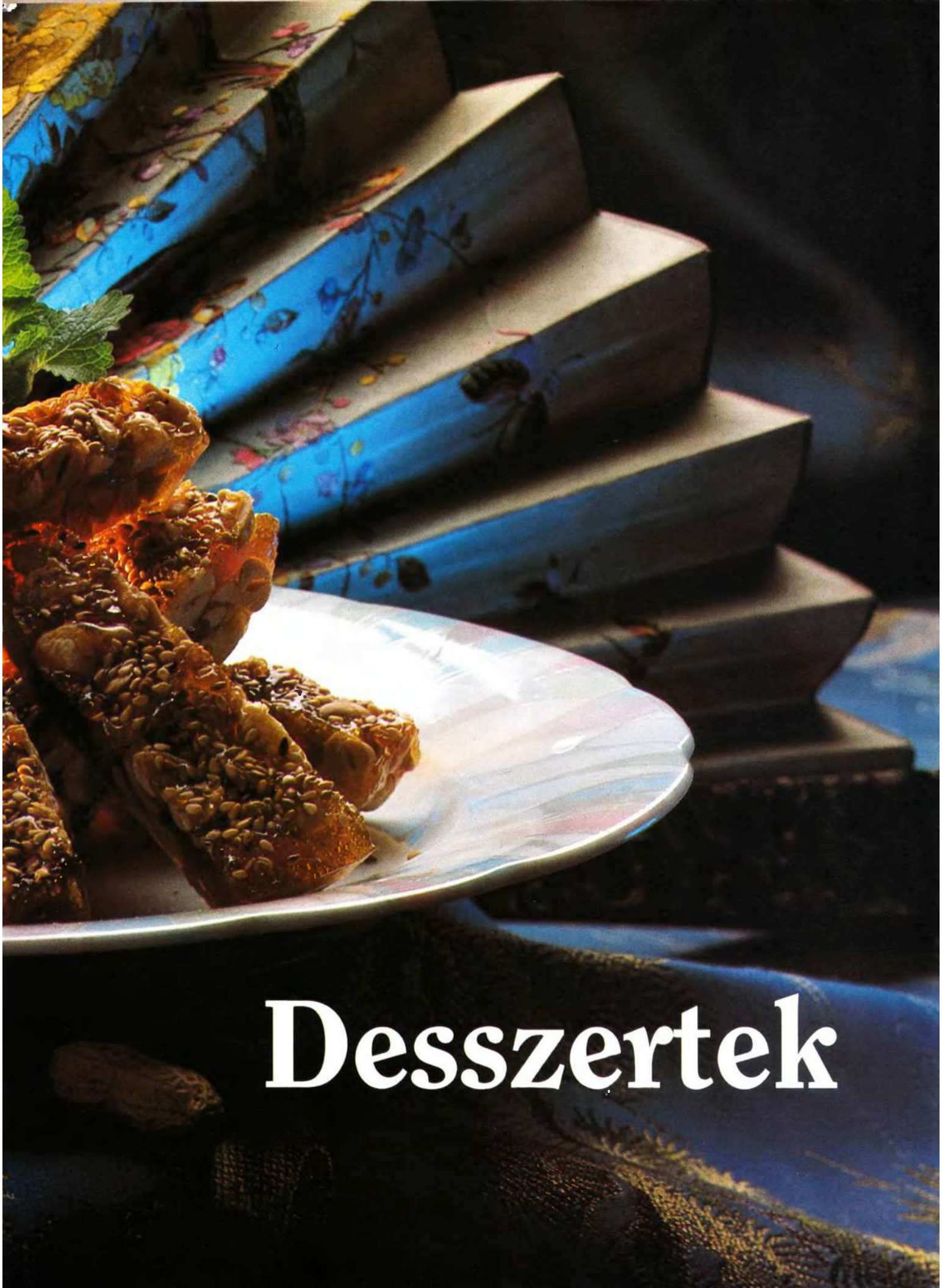
Mogu Mitiao Tan
(a képen)

Hozzávalók:
1 l csirkeleves (leveskockából)
15 dkg üvegtészta (rizstészta)
5 dkg fekete fafülgomba
20 dkg sárgarépa
1 csokor újhagyma
2 evőkanál szójaszósz
pár csepp szezámolaj
1 csokor petrezselyem
1 evőkanál borecet
só
bors

Kínai

Az üvegtésztát és a fafülgombát külön-külön forró vízbe áztatjuk. A sárgarépát megtisztítjuk, megmossuk, vékony karikákra vágjuk, és a leszűrt rizstésztával, a gombával, a megtisztított, 2 cm-es darabokra vágott újhagymával együtt a levesbe tesszük. Szójaszósszal, borecettel, sóval, borssal ízesítjük, és készre forraljuk. Tálaláskor meghintjük pár csepp szezámolajjal. Petrezselyemmel díszítjük.





Desszertek

Egzotikus gyümölcs a rambután

Csokoládés rambután kókuszszirommal
(a képen)

Hozzávalók:
70 dkg rambután (konzerv)
25 dkg tejcsokoládé
3 evőkanál kukoricaolaj
1 teáskanál szezámolaj
5 dkg kókuszszirom
(kókuszreszelék)
pár szál citromfű

Indonéz

A csokoládét vízgőzön megolvasztjuk, belekeverjük a kukoricaolajat, a szezámolajat, és simára keverjük. A héjától megtisztított rambutánszemeket belemártjuk az olvasztott csokoládéba, enyhén beolajozott zsírpapírra tesszük, és megszórjuk kókuszszirommal. Citromfűvel díszítve tálaljuk.

Görögdinnye gyömbérborban
Xigua Jiangjiu

Hozzávalók:
1 közepes görögdinnye
2 dl gyömbérbor
4 evőkanál cukor
diónyi friss gyömbér
1 dl víz
pár szál citromfű

Kínai

A görögdinnyét megmossuk, hosszában félbevágjuk, magjait kiszedjük. A dinnyehúsból karalábévájó segítségével kicsi golyókat szúrunk ki. Egy mély edénybe beleöntjük a gyömbérbort, a vizet, a cukrot és a megtisztított, vékony csíkokra vágott gyömbért. Összeforraljuk és lehűtjük. Beletesszük a dinnyegyöngyöket, és 2-3 órára behűtjük. Citromfűvel díszítve tálaljuk.

Gesztenyegombócok
Lizi Wan

Hozzávalók:
50 dkg sima liszt
30 dkg gesztenyepüré (édes)
3 dl tej
2 dkg élesztő
1 teáskanál cukor
0,5 dl víz

Kínai

Langyos vízben feloldjuk a szétmorzsolt élesztőt és a cukrot, belekeverjük a langyos tejbe, és az átszitált liszttel kissé meglisztezett deszkán tésztává dolgozzuk. Tálba téve, egy tiszta konyharuhával letakarva egy órán át kelesztjük. A térfogata körülbelül a kétszeresére nő. Ezután 2-3 percig dagasztjuk, majd kissé belisztezett deszkán 3 cm vastagra nyújtjuk. 4 × 4 cm-es négyzeteket vágunk belőle, tenyerünkkel kissé szétlapítjuk. Minden négyzet közepére teáskanálnyi gesztenyepürét halmozunk. A tészta széleit összefogjuk, és gombócokat formálunk. Ügyeljünk arra, hogy a tészta a tölteléket teljesen körülvegye. 10-15 percig pihentetjük. Közben előkészítjük a gőzölőt. Ha nincs eredeti felszerelésünk, egy nagy lábosba egy körülbelül 10 cm magas lábakkal ellátott rácsot teszünk, és 5-6 cm magasságban vizet öntünk alá. A rácsra egy nedves textilszalvétát terítünk, erre tesszük a gombócokat egymástól 2-2,5 cm távolságba, mivel gőzölés közben térfogatuk tovább nő. Az edényt lefedjük. Gyenge tűzön, hogy a folyadék éppen csak gyöngyözzön, körülbelül 20 perc alatt készre gőzöljük.

Kedvelt keleti fűszer a csillagánizs

Mézes dió csillagánizzsal

Huixiang Mijian Hetao
(a képen)

Hozzávalók:
30 dkg tisztított dió
3 dl méz
1 citrom
1 teáskanál őrölt csillagánizs
1 teáskanál szójaszósz
pár szál citromfű

Kínai

A megtisztított diót leforrázzuk, majd jól lecsöpögtetjük. Összekeverjük a mézzel, az őrölt csillagánizzsal, a reszelt citromhéjjal, a citromlével és a szójaszószszal. Tálaláskor citromfűvel díszítjük.

Szezámmagos, földimogyorós karamell

Basi Zhima Huasheng
(kép az 56–57. oldalon)

Hozzávalók:
50 dkg kristálycukor
2 evőkanál ecet
3 evőkanál víz
30 dkg földimogyoró
(vörös héja nélkül)
5 dkg pirított szezámmag
2 evőkanál szezámolaj

Kínai

Az ecetes vízben felolvasztjuk a kristálycukrot. Magas hőfokon addig kevergetjük, míg szép aranysárga nem lesz. Egy fém süteményesformát kiolajozunk, megszórjuk pirított szezámmaggal, beletesszük a megtisztított földimogyorót, és ráöntjük a folyékony karamellt. Elsimítjuk, tetejét is megszórjuk szezámmaggal. Kicsit kihűtjük, majd vágódeszkára borítjuk, és forró vízbe mártott késsel feldaraboljuk. Szépen tálra helyezzük, citromfűvel díszítjük.

Sült és gőzölt édes tészták

Szezámmagos sült tészta

Zhima Jian Bing
(a képen)

Hozzávalók:
- 50 dkg liszt
- 7 tojássárgája
- 2 evőkanál szezámolaj
- 2 evőkanál szezámmag
- 1 dkg élesztő
- 5 dkg porcukor
- 1 dl tej
- 1 dl tejföl

Kínai

Az élesztőt kevés langyos tejben megfuttatjuk, és a liszttel, a tojássárgákkal, a tejföllel, a szezámolajjal, a szezámmaggal, a porcukorral, csipet sóval közepes keménységű tésztát gyúrunk. Cipót formálunk belőle, letakarjuk, és húsz percig pihentetjük. Ezután 2 mm vastagra kinyújtjuk, és 7-8 cm-es csíkokra vágjuk. A csíkokat közepükön bevágjuk, és a nyíláson áthúzzuk a tésztacsík egyik végét. Bő olajban kisütjük. Vegyes gyümölccsel körítve tálaljuk.

Édesburgonya-gombócok

Tianshu Qiu

Hozzávalók:
- 1,2 kg édesburgonya (batáta)
- 20 dkg rizsliszt
- 10 dkg barna cukor
- 8 dkg szezámmag
- 1 evőkanál szezámolaj
- 1 tojásfehérje
- a sütéshez olaj

Kínai

Az édesburgonyát jól megmossuk, hideg vízbe tesszük, és 20-25 perc alatt puhára főzzük. Leszűrjük, meghámozzuk, és burgonyanyomón átnyomjuk. Hozzáadjuk a rizslisztet, a lazán felvert tojásfehérjét, a szezámolajat, a cukrot, és jól összedolgozzuk. Vizes kézzel diónyi gombócokat formálunk, és szezámmagba forgatjuk. Kissé rá is nyomkodjuk. Wokban felhevített olajban aranysárgára sütjük.

Gőzölt gyümölcstészta

Shuiguo Baozi

Hozzávalók:
- 10 nem túl érett sárgabarack
- 15 datolya
- 4 evőkanál tisztított mandula
- 5 dkg mazsola
- 6 evőkanál cukor
- 7 evőkanál liszt
- 7 tojás
- 2 evőkanál margarin
- 2 kávéskanál mandulaolaj
- a körítéshez 50 dkg vegyes gyümölcs (narancs, mangó, szilva, ananász stb.)

Kínai

A megmosott, kimagozott sárgabarackot, datolyát apró kockákra vágjuk a mandulával együtt. A feltört tojásokat a cukorral habverővel habosra keverjük, hozzátesszük a lisztet, a durvára vágott mandulát, a sárgabarackot, a datolyát, a mandulaolajat, és az egészet összekeverjük. 5-6 kisebb tűzálló formát vagy csészét kikenünk margarinnal, aljukra hintjük a mazsolát, és körülbelül kétharmad magasságig beleöntjük a tésztát. Egy nagy, lapos edényben vizet forrósítunk, belehelyezzük a formákat, letakarjuk, és 20-25 percig gőzöljük a tésztát. Ügyeljünk arra, hogy a víz a éppen csak gyöngyözzön, és ne kerüljön a tésztára. Azonnal tálaljuk. Körítésnek szeletelt gyümölcsöket adunk.

Édes meglepetés

Alma karamellben

Ba Si Bingguo
(a képen)

Hozzávalók:
4 savanyú alma
10 dkg búzaliszt
6 evőkanál kukoricakeményítő
2 tojás
20 dkg cukor
víz
1 evőkanál szezámmag
2 evőkanál szezámolaj
a sütéshez olaj

Kínai

A megmosott, meghámozott, félbevágott alma magházát kivesszük, húsát cikkekre vágjuk. A búzalisztből, a kukoricakeményítőből, kevés vízből, a két egész tojásból sűrű palacsintatésztát készítünk. Belemártjuk az almadarabkákat, és bő, forró olajban kisütjük. Rácson lecsöpögtetjük. A cukrot 3 evőkanál vízzel állandóan kevergetve felforraljuk, majd hozzáadjuk az olajat. Amikor a cukor karamellizálódni kezd, belekeverjük a szezámmagot és az almát. Vékonyan beolajozott tálra szedjük. Tálaláskor egy edénybe jeges vizet teszünk. Fogyasztáskor ebbe mártogatjuk a karamelles almát, így a cukorbevonat megkeményedik rajta.

Különleges finomságok

Ananász rizzsel töltve
(a képen)

Hozzávalók:
2 közepes ananász
20 dkg rizs
10 dkg sonka
1-1 zöld és piros színű paprika
5 dkg mandula
1 evőkanál őrölt koriander
mogyorónyi friss gyömbér
2 gerezd fokhagyma
2 evőkanál kukoricaolaj
fehér bors
só
4 dl csirkealaplé
(leveskockából)

Thaiföldi

A rizst átválogatjuk, megmossuk, és az alaplében megfőzzük. Az ananászok közepét kiszúrjuk. A kivájt gyümölcshúst aprórra felkockázzuk. Wokban olajat hevítünk, megfuttatjuk rajta a vékony lapokra vágott, megtisztított gyömbért és fokhagymát. Rátesszük a 2 cm-es darabokra vágott újhagymát, a felkockázott paprikát és sonkát, valamint a leforrázott, megtisztított mandulát. Jól összekeverjük. Meghintjük őrölt korianderrel, parányi sóval, fehér borssal, és az egészet átforgatjuk. A kivájt ananászokat ezzel a töltelékkel töltjük meg.

Kókuszos, szezámmagos golyók
Yezi Zhima Qiu

Hozzávalók:
35 dkg liszt
15 dkg cukor
3 tojás
3 evőkanál kókusztej
2 evőkanál kókuszzsír (vaj)
1 evőkanál szezámolaj
1 teáskanál sütőpor
5 dkg kókuszszirom
(kókuszreszelék)
5 dkg mazsola
15 dkg szezámmag
só
a sütéshez olaj
a körítéshez 50 dkg vegyes
gyümölcs (narancs, mangó,
szilva, ananász stb.)

Kínai

A cukrot elkeverjük a kókusztejjel. A feltört egész tojásokat lazán felverjük, és hozzákeverjük a felolvasztott kókuszzsírt meg a szezámolajat. Jól kikeverjük. Elvegyítjük a lisztet, a sütőport, a kókuszszirmot és egy csipet sót. Apránként a krémhez adjuk, és tésztává gyúrjuk. Evőkanállal kis galuskákat szaggatunk belőle. Minden galuska közepébe teszünk pár szem megmosott mazsolát, és golyóvá formáljuk. Szezámmagba forgatjuk, kissé rá is nyomkodjuk. Wokban felhevített, de nem túl forró olajban aranysárgára sütjük. Sütés közben a golyók megnőnek, ezért ne tegyünk egyszerre sokat az olajba. Azonnal, forrón tálaljuk. Körítésnek szeletelt gyümölcsöket adunk.

A könyv tartalma A-tól Z-ig

A

Alma karamellben 61
Ananász rizzsel töltve 62
Ananászos kacsa 28
A nyersanyagok előkészítése 8
A térség táplálkozási filozófiájáról 7

B

Babcsíra 8
Babkrém 8
Bambuszgyékény 8
Bambuszrügy 8
Báránycsűz üvegtésztával 20
Borjúcomb szójacsírával 24
Borjúszűz spenóttal, szójacsírával 29

C

Chiliolaj 8
Chilipaprika 8
Currys bélszín burgonyával 26

Cs

Csillagánizs 8
Csirkealaplé 8
Csirkemáj cukkinival és szegfűgombával 34
Csokoládés rambután kókuszszirommal 58

D

Desszertek 56–62

E

Ecet 8
Ecetes rizs 21
Előételek 10–37

É

Édesburgonya-gombócok 60
Édes-savanyú mártás 8
Édes-savanyú sertéshús 25
Ételkészítési módok 8

F

Fokhagymás bélszín gyömbéres spenóttal 26
Fokhagymás csirkemell spárgával, kukoricával 16
Főételek 18–37
Főzési fortélyok 8
Füstölt oldalas diós mártással 33
Fűszeres sült hal 42

G

Garnélarákleves korianderzölddel 50
Gesztenyegombócok 58
Glutomát 8
Görögdinnye gyömbérborban 58
Gőzölt gyümölcstészta 60
Gőzölt jérce kínai gombával 36
Gőzölt tésztagombócok sertéshússal töltve 17

Gy

Gyömbéres pulykamell 27
Gyömbérgyökér 9

H

Hagymás tintahalsaláta 15
Halak-rákok 38–47
Harcsafilé tojással 44
Hogyan használjuk a kínai evőpálcikát? 8
Hoisinmártás 9
Húsalaplé 9
Húsgombócleves kínai kellel 52
Húsleves kínai kellel, hússal töltött tésztával 51

K

Kacsaleves kínai kellel, gombával 54
Kacsa vízigesztenyével 22
Kantoni saláta 14
Kevésbé ismert fűszerek, alapanyagok, eszközök 8
Kínai bors 9
Kínaikel-levelek húsos, zöldséges töltelékkel 37
Kínai vegyes ízelítő 13
Királyrák fokhagymával 41
Kolduscsirke lótuszlevélben, agyagban sütve 36
Kókuszos, szezámmagos golyók 62
Koriander 9

L

Levesek 48–55
Liliombimbó 9
Lótuszgyökér 9
Lótuszlevél 9
Lótuszmag 9

M

Mandarinos sertéscomb szójacsírával 37
Mandulás pulykamell szegfűgombával 23
Marhacomb chilipaprikával és hagymával 30
Marhacomb kesudióval 30
Marhacomb zöldbabbal és sült üvegtésztával 21
Mézes dió csillagánizzsal 59
Mézes jérce chilivel 34

N

Nori 9
Noritekercs nyers hallal és rizzsel 28

Ny

Nyárson sült bárányhús zöldséges rizzsel 14

O

Olajban sült diós csirkemell és szezámmagos bélszín 32
Osztrigamártás 9

Ö

Öt fűszer keveréke 9

P

Pekingi kacsa 31
Polipsaláta 46
Ponty zöldséges rizzsel 44
Pulykamell licsivel 22
Pulykamell mangóval 23

R

Rákkal és zöldségekkel töltött tésztabatyuk 47
Rizs 9
Rizses nyers hal 17
Rizs rákkal, tojáslepénnyel 45
Rizstésztaleves gombával 55
Ropogós sügér édes-savanyú mártásban 43

S

Sertéshús kókuszmártással 32
Sertéshúsleves bambuszrüggyel 54
Sertéshússal, mogyoróval töltött paprika 24
Sertéshússal töltött sült tésztaroládok 12
Sertéshús tökkel, kaporral 25
Sertésmáj szezámmaggal és kínai kellel 20
Sózott kínai kel 16
Spenótos csirkeleves gombával 52
Sült keszeg zöldségekkel 40
Sült királyrák zöldségekkel 40
Sült üvegtészta 21

Sz

Szárított kínai gombák 9
Szecsuáni bélszínragu 35
Szezámmag 9
Szezámmagos sült tészta 60
Szezámolaj 9
Szójaszósz 9
Szumátrai csirkemell 35

T

Tengerirák-szósz 9
Tintahal bundában 43
Tintahal laskagombával 42
Tofu (szójababsajt) 9
Tofuleves shrimpsszel és norival 53
Tojásos kukoricaleves 50

U

Uborkás csirkeleves 54

Ü

Üvegtészta 9

V

Vízigesztenye 9

W

Wasabitorma 9
Wok 9

Z

Zelleres marhahús 27
Zöldborsós rizses ponty 46
Zöld borsos sertéshús burgonyás tésztában sütve 12
Zöldséges metélt 15

© Korpádi Péter szöveg és
Patyi Árpád fénykép
Lektorálta: Nemeskövi Dénes

A tipográfia és a borító
Gelányi Mariann munkája

Kiadta az Officina Nova
(Alapította a Kossuth Nyomda
1987-ben)
Felelős kiadó:
Balogh Katalin igazgató
Felelős szerkesztő: B. Fizil Éva
Műszaki vezető: Szilassy János
Műszaki szerkesztő: Varga Dezső

91.1041
Készült 8 (A/5) ív terjedelemben,
1991-ben, Budapesten,
a Kossuth Nyomdában
Felelős vezető:
Székely Károly vezérigazgató

ISSN 0866-0956
ISBN 963 7836 38 1

Ananászos kacsa

Currys bélszín burgonyával

Wan Tan leves

Nagy képes szakácskönyv

a kínain kívül a térség más országai legismertebb
és legnépszerűbb ételeinek receptgyűjteményével

A sorozatban megjelenő kötetek

Édességek
Gyümölcsös sütemények, gyümölcstorták, tepsis sütemények, formában sült tészták, ünnepi torták és kedvelt aprósütemények.

Levesek és egytálételek
Gazdag erőlevesek, könnyű krémlevesek, finom zöldséglevesek és laktató egytálételek.

Saláták
Ízletes, friss és változatos saláták hetedhét országból.
Hasznos információk salátaadalékokról.

Zöldséges ételek
Kimeríthetetlen receptötletek a könnyű és gyors egytálételektől a ravasz ünnepi fogásokig.

Húsételek
Egyszerű és ünnepi finom húsételek minden alkalomra, hidegtálak számára is.

Apró falatok
Frissensültek, meleg és hideg előételek, finom pástétomok.

Házi befőzés
Ismert és különleges lekvárok, befőttek, gyümölcssajtok, savanyúságok készítésének fortélyai.

Főtt tészták
Hagyományos és különleges főtt tészták a világ minden konyhájából.

Desszertek
Gyümölcsös és krémes, könnyű és laktató, meleg és jéghideg desszertek receptötletei.

Szárnyasok
Házi- és vadszárnyasokból készíthető ínycsiklandó étkek receptgyűjteménye.

350,–

Halételek
Finom előételek és ízletes főételek halakból, kagylókból, rákokból. Fontos tanácsok a beszerzéshez.