

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΙΝΑ

Λαχανικά της εποχής , Stir fry



Μια «γεύση από Κίνα» θα πετύχουμε με αυτή τη συνταγή μας, που είναι και απλή και υγιεινή και πάρα πολύ νόστιμη. Φτιάχνοντας τα λαχανικά αυτά θα γνωρίσουμε την Κινέζικη τεχνική μαγειρικής «**stir frying**», που αν μεταφραστεί κατά λέξη σημαίνει «τηγανίζω ανακατεύοντας». Βασικά αυτό γίνεται αφού σε πολύ μικρή ποσότητα πολύ ζεστού λαδιού ρίχνω όλα μου τα υλικά και ανακατεύω συνεχώς μέχρι να ψηθούν. Η τεχνική αυτή θεωρείται πολύ υγιεινή, γιατί κρατάει τα υλικά μας, στην περίπτωση μας τα λαχανικά, ζωηρόχρωμα και τραγανά, χωρίς να απορροφούν πολύ λάδι και να χάνουν τις θρεπτικές τους ουσίες. Προσθέτοντας σάλτσα σόγιας (Soy sauce), που βρίσκεις στα ράφια της υπεραγοράς, δίνεις τη χαρακτηριστική ασιατική γεύση. Μπορώ να φτιάξω τα λαχανικά μου σε συμβατικό τηγάνι/κατσαρόλα. Αν έχουμε όμως στο σπίτι wok – το κινέζικο τηγάνι μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε.

Η συνταγή αυτή είναι παρμένη από Cook School: Περιοδικό, Τόμος 7, Τεύχος 1, Ιούνιος 2008, σελ 70

Υλικά

για 4 άτομα

Το 'μυστικό' της συνταγής είναι να κόψεις όλα τα λαχανικά αρκετά λεπτά και όλα το ίδιο ώστε να ψήνονται γρήγορα και ομοιόμορφα!

φρέσκα λαχανικά της εποχής όπως:

- 1 καρότο, καθαρισμένο και κομμένο σε λεπτές λωρίδες σαν σπίρτα
- 2-3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1/2 κόκκινη, ½ πράσινη και ½ κίτρινη πιπεριά κομμένη σε λωρίδες
- λίγο φασολάκι (καθαρισμένο)
- λίγα μανιτάρια κομμένα σε φετούλες
- άσπρο λάχανο (κραμπί) ψιλοκομμένο σε λωρίδες
- μινι σωστές σιταροπουλίτσες (κατεψυγμένες)
- ή ό,τι άλλο λαχανικό της αρεσκείας μας θέλουμε.

2-3 κουταλιές λάδι (πχ ηλιανθέλαιο)

1-2 κουταλιές σάλτσα σόγιας (soya sauce, σε μπουκαλάκι)

Σειρά Εργασίας



gg67941421 GoGraph ©

1. Ζέστανε το λάδι στο τηγάνι (αν έχεις wok ακόμα καλύτερα)

2. Πρόσθεσε όλα τα λαχανικά μαζί και ανακάτεψε με ξύλινο κουτάλι μέχρι να καλυφθούν όλα με λάδι. Συνέχισε να τα ανακατεύεις μέχρι να ψηθούν αλλά όχι να μαλακώσουν.

3. Ρίξε τη σάλτσα σόγιας και ανακάτεψε καλά για ακόμη 1-2 λεπτά.

4. Σέρβιρε αμέσως . Συνοδεύονται με ρύζι αν επιθυμείς.

