

Kínai ételek

Illatos omlós csirkemell

Hozzávalók (4 főre): 60 dkg csirkemell filé, 3 tojásfehérje, só, őrölt bors, 5 ek. étkezési keményítő, olaj a sütéshez. A mártáshoz: 2 dl ketchup, 0,5 dl balsamecet, 0,5 dl méz, 3 ek. szójaszósz, 1 kávéskanál friss reszelt gyömbér, 1 gerezd fokhagyma, 1 kicsi vörös- vagy póréhagyma, só.

A tojásfehérjéket villával elkeverjük. Beleszórjuk a keményítőt és kézi habverővel jól eldolgozzuk. Sóval, őrölt borssal ízesítjük. A csirkemellet vékony darabokra szeleteljük, a tojásfehérjében megforgatjuk és forró olajban aranybarnára sütjük. A szószhoz a hagymákat nagyon apró kockára vágjuk, a gyömbért lereszeljük, majd az összes hozzávalót egy tálban összekeverjük. Ízés és igény szerint sóval, borssal ízesítjük. A csirke mellé egy kis tálkában kínáljuk. Rizst főzzünk hozzá.

Csípős-savanyú leves

Hozzávalók (4 főre): 1,5 liter csirkehúsleves (kockából is jó), 2 közepes sárgarépa, 10 cm-es póréhagyma, 20 dkg csirkemell filé, 5 dkg bambuszrügy konzerv, 2 tojás, 1,5 ek. szójaszósz, 1 ek. fehérborecet, 1/2 kávéskanál csiliszósz vagy „Erős Pista”, 1 ek. étkezési keményítő.

A csirkehúst vékony csíkokra vágjuk és az alaplében megfőzzük. A répát és a póréét gyufaszál méretűre vágjuk fel és a léhez adjuk. Ebben öt percig főzzük. Nem szabad túlfőzni, mert akkor a zöldség nem lesz ropogós. A bambuszrügyet felcsíkozzuk és ezzel további 3 percet főzzük. A szójaszószt a borecettel, a csilivel, a keményítővel és egy kevés vízzel simára keverjük, majd a leveshez adjuk. A két tojást felferjük és óvatos kevergetés közben lassan a levesbe csurgatjuk. A tűzről lehúзва már tálalhatjuk is.

Csirkemell csíkok zöldséges édes-savanyú mártásban

Hozzávalók (6 főre): 80 dkg csirkemell, 10 dkg vaj, só, bors, 1 üveg édes-savanyú mártás, 1 nagy szál sárgarépa, 20 dkg brokkoli, 20 dkg fagyasztott kínai zöldségkeverék.

A csirkemellet vékony csíkokra vágjuk, serpenyőben kb. 3 dkg vajon átforgatjuk, hogy megfehéredjen, sózzuk, borsozzuk, és lefedve puhára sütjük. A sárgarépát vékony karikára vágjuk, vajon pirítjuk, finoman sózzuk. Ne pároljuk túl, inkább friss, roppanós legyen! Ugyanígy járunk el a mélyhűtött zöldségekkel. Ha minden megfőtt, megpárolódott, megpuhult, a csirkemellhez öntjük az üveges szószt, a zöldségeket és összeforraljuk.

Serpenyős rizs tüzes csirkecombal

Hozzávalók (2 főre): 2 db csirkecomb, 20 dkg brokkoli, 15 dkg basmati rizs, 2,5 dkg földimogyoró, 1/2 köteg zöldhagyma, 1/2 piros húsú paprika, 1/4 ananász (vagy egy fél kis doboz konzerv), 60 ml zöldségleves, 3 ek. szójaszósz, koriander-, vagy petrezselyemzöld. A pácléhez: 1 csilipaprika, 1 gerezd fokhagyma, 1 ek. ketchup, 1 ek. olaj, 1 teáskanál balsamecet, 3 teáskanál szójaszósz, 1 teáskanál folyékony méz.

A csirkecombokat kicsontozzuk és mindegyiket 3-3 részre vágjuk. A pácléhez az apróra vágott csilipaprikát és fokhagymát összekeverjük az ecettel, szójaszósszal, mézzel, ketchuppal és olajjal. A húsdarabokat bekenjük a páclével. A rizst megfőzzük. A brokkolit rózsáira osztjuk, a paprikát csíkokra, a zöldhagymát pedig karikákra vágjuk. A húst egy tűzálló tálba tesszük és 220 fokra előmelegített sütőben kb. 35 percig sütjük. Közben a maradék páclével kengetjük. Egy serpenyőben felforrósítjuk az olajat, és a zöldségeket állandóan kavarva öt percig sütjük. A kockára vágott ananászt és a földimogyorót hozzáadjuk. A kész rizst belekeverjük, felöntjük a levessel és szójaszósszal ízesítjük. Összemelegítjük. A sült csirkét a rizzsel tálaljuk. Apróra vágott korianderrel vagy petrezselyemmel díszítjük.

Szecsuanai sertéspecsenye kaliforniai paprikával

Hozzávalók (4 főre): 50 dkg sertés szűzpecsenye, 5 ek. szójaszósz, 4 ek. mogyoróolaj, 2 ek. kukoricakeményítő, 1 ek. fehérborecet, 2,8 dl víz, 2 póréhagyma, 1 piros kaliforniai paprika, 1 cukkini, 1 sárgarépa, 1 csipet csilipehely, só.

A húst felkockázzuk, majd összekeverjük 2 evőkanálnyi szójaszósszal és a csilipehellyel. Fél órára hűtőbe tesszük. Azalatt a cukkínit, a sárgarépát és a kaliforniai paprikát vékony csíkokra szeleteljük, a póréhagymát vékonyra karikázzuk. Egy tálban simára keverjük a vizet, a fehérborecetet, a maradék szójaszószt és a keményítőt. Állni hagyjuk. Egy wokban (vagy nagyobb serpenyőben) 2 evőkanál mogyoróolajat felhevítünk. Beletesszük a húst és keverve, rázva megsütjük benne. (10 perc). Ha kész, kiszedjük a húst és félretesszük. Ismét olajat hevítünk, belerakjuk a póréhagymát és a kaliforniai paprikát. 2-3 percig rázogatva sütjük. Beletesszük a cukkínit, a sárgarépát, a sót és további 2 percig sütjük. Hozzáadjuk a húst és a keményítőstét. Addig főzzük, amíg a mártás besűrűsödik. Rizzsel tálaljuk.