Pentru a folosi această rețetă la o salată rece, adăugați pur și simplu coriandru proaspăt și câteva roșii cherry.

Fasole verde cu mazăre și ghimbir

PREPARARE: 20 MIN

GĂTIRE: 15 MIN

PENTRU 4 PERSOANE

> 80 g de ghimbir proaspăt
> 2 căței de usturoi
> 400 g de fasole verde, foarte subțire
> 2 linguri de ulei de floarea-soarelui
> 200 g de mazăre (proaspătă sau congelată)
> 6 linguri de sos de soia
> 1 lingură de ulei de susan
> 1 lingură de semințe de susan, prăjite
> sare și piper proaspăt măcinat

Curățați și tăiați ghimbirul. Curățați căștei de usturoi și tăiați-i feliuțe subțiri.

Curățați fasolea verde, apoi scufundați-o 2 minute într-o cratiță cu apă care clocotește, sărată. Scurgeți fasolea și răciți-o trecând-o pe sub un jet de apă rece.

Încălziți uleiul de floarea-soarelui în wok. Căliți feliuțele de usturoi în uleiul încins, apoi lăsați să se rumenească pe foc iute. Adăugați fasolea verde, ghimbirul și mazărea. Lăsați să se pătrundă 5 minute, amestecând mereu, apoi turnați sosul de soia și uleiul de susan. Lăsați să scadă, amestecând.

Luați de pe foc, adăugați semințele de susan, sărați și piperați. Mâncați acest fel călduț sau rece, ca salată.

Variantă: folosiți mazăre mange-tout* în loc de fasole verde.

*Păstăi de mazăre cu boabe foarte tinere (n. red.)

Prin această rețetă, o frumoasă alternativă la tradiționala papară de ouă, oferiți culoare și originalitate!

Ouă papară cu ardei grași colorați și busuioc

PREPARARE: 20 MIN

GĂTIRE: 15 MIN

PENTRU 4 PERSOANE

> 1 ardei gras roșu
> 1 ardei gras verde
> 1 ardei gras galben
> 4 căței de usturoi
> 4 fire de busuioc
> 8 ouă
> 3 linguri de ulei de măsline
> sos de soia light
> sare și piper măcinat

Tăiați ardeii în două, scoateți semințele și tăiați-i fin. Curățați și tocați căței de usturoi. Curățați și spălați frunzele de busuioc proaspăt. Spargeți și bateți ouăle într-un castron.

Încălziți uleiul într-un wok. Căliți usturoiul în uleiul încins și lăsați-l să se prăjească 1 minut, fără să se coloreze, amestecând mereu cu o spatulă din lemn, apoi adăugați ardeii tăiați fin. Prelungiți timpul de preparare cu 10 minute, pe foc iute, fără să încetați să amestecați.

Când ardeii încep să se înmoaie, adăugați ouăle bătute și frunzele de busuioc. Sărați, piperați și mai lăsați pe foc 3 minute, amestecând mereu, până ce ouăle încep să se închege.

Serviți imediat și mâncați acest fel cu puțin sos de soia light și felii de pâine prăjită.

Variantă: ardeii pot fi înlocuiți cu un amestec de verdețuri și ceapă nouă, tocată, sau chiar cu slăninuță sau cu cubulețe de somon afumat.

Ca să meargă mai repede, înlocuiți coaja de portocală cu pesto și ungeți cu el bucățile de tofu înainte de a le înveli în varză.

Tofu pe aburi, varză și coajă de portocală

PREPARARE: 20 MIN
GĂTIRE: 20–30 MIN
GĂTIREA COJII: 25 MIN

PENTRU 4 PERSOANE

> 2 portocale mari
> 200 g de zahăr pudră
> 4–6 frunze de varză chinezească (sau frunze de varză creață, moi)
> 400 g de tofu
> 8 linguri de sos de soia light
> 2 linguri de ulei de măsline
> sare și piper măcinat

Curățați coaja portocalelor și stoarceți sucul. Tăiați coaja bastonașe fine și egale și puneți deoparte sucul. Într-o cratiță, confiați pe foc domol coaja cu zahăr și 300 ml de apă, timp de 25 de minute. Supravegheați și amestecați din când în când.

Tăiați frunzele de varză în două, pe lungime, înlăturați părțile dure și apoi spălați frunzele cu apă rece. Tăiați tofu în opt bucăți. Puneți fiecare bucată de tofu pe jumătate de frunză de varză, adăugați coaja de portocală confiată și pliați frunzele de varză peste ele, ca să formați pachețele. Repartizați pachețelele în patru coșulețe individuale pentru fiert pe aburi. Sărați și piperați.

Turnați apă pe fundul wok-ului. Așezați coșulețele, unul peste altul, în mijlocul wok-ului (apa trebuie să ajungă până la înălțimea de 3 cm a coșulețului de jos), acoperiți coșulețul de deasupra și lăsați să fiarbă 20–30 de minute pe foc iute.

Cu ajutorul unui tel, amestecați coaja rămasă cu sosul de soia, sucul de portocală și uleiul de măsline. Serviți tofu călduț, însoțit de sos.

Pentru a păstra legumele crocante,
aveți grijă să le tăiați uniform.

Legume crocante cu nuci caju

PREPARARE: 20 MIN

GĂTIRE: 15 MIN

PENTRU 4 PERSOANE

> 1 ardei gras verde
> 1 ardei gras roșu
> 4 dovlecei
> 4 morcovi
> 1 ceapă roșie
> 2 căței de usturoi
> 1 legătură de coriandru proaspăt
> 4 linguri de ulei de măsline
> 200 g de nuci caju
> 6 linguri de sos de soia
> 1 lingură de miere lichidă
> sare și piper proaspăt măcinat

Curățați și tăiați ardeii, dovleceii și morcovii în bastonașe fine, egale. Curățați ceapa și usturoiul și tăiați-le feliuțe fine. Spălați și tocați mare coriandrul.

Încălziți uleiul de măsline într-un wok. Căliți legumele, ceapa și usturoiul în uleiul încins și lăsați-le să se pătrundă pe foc iute, amestecând, timp de 10 minute. Adăugați nucile caju, sosul de soia și mierea. Lăsați să se caramelizeze, amestecând mereu.

Luați de pe foc, sărați și piperați, apoi adăugați coriandrul tocat. Amestecați și serviți imediat.

Recomandare: pentru o porție mai mare și completă, adăugați piept de pui mărunțit.

Sparanghel verde în tempura prăjită

PREPARARE: 20 MIN

GĂTIRE: 20 MIN

PENTRU 4 PERSOANE

> 40 vârfuri de sparanghel verde
> 1 lingură de ulei vegetal pentru prăjit

Pentru sos

> 4 linguri de dashi (supă japoneză de la magazine asiatice; ceai verde, în lipsă)
> 5 linguri de supă de mirin (la magazine asiatice)
> 2 linguri de sos de soia light

Pentru aluatul tempura

> 1 ou
> 150 ml de apă de la gheață
> 100 g de făină
> 10 cuburi de gheață
> sare fină

Preparați sosul amestecând toate ingredientele cu ajutorul unui tel, apoi păstrați-l la temperatura camerei.

Preparați aluatul pentru tempura. Bateți oul într-un castron. Adăugați apa de la gheață, continuând să bateți, apoi încorporați puțin câte puțin făina și sarea, fără să încetați să bateți. Adăugați în aluat cuburile de gheață.

Spălați și curățați bine vârfurile de sparanghel verde.

Turnați uleiul într-un wok și puneți-l la încins, pe foc iute. Treceți repede vârfurile de sparanghel, câte cinci, prin aluat, apoi scufundați-le câteva minute în uleiul încins, până când se rumenește aluatul.

Scurgeți gogoșile de sparanghel pe hârtie absorbantă. Sărați, piperați și serviți imediat, însoțite de sos.

Variantă: procedați la fel cu bastonașe de dovlecel, de ardei gras, de champignon sau cu creveți mari...

Feliuțe de carne de vită cu piper verde

PREPARARE: 20 MIN

GĂTIRE: 10 MIN

PENTRU 4 PERSOANE

> 2 legături de coriandru proaspăt
> 2 cepe roșii
> 50 g de ghimbir
> 700 g de mușchi de vită (sau steak slab)
> 1/2 legătură de piper verde sau 2 crengute de piper proaspăt (la magazine asiatice)
> 5 linguri de ulei de măsline
> 200 g de roșii cherry
> 2 linguri de sos de soia

Spălați și tocați mare coriandrul proaspăt. Curățați și tocați fin ceapa. Curățați și radeți ghimbirul. Tăiați mușchiul de vită feliuțe subțiri. Zdrobiți piperul verde cu ajutorul unui pisălog.

Încingeți uleiul de măsline într-un wok mare. Căliți ceapa și piperul în uleiul încins și lăsați mai multe minute să se topească, până se colorează. Adăugați feliuțele de carne, ghimbirul și roșiile cherry. Lăsați să se pătrundă câteva minute pe foc iute, amestecând.

Când carnea este în sânge, adăugați coriandrul și sosul de soia. Amestecați și serviți cald, cu un bol de orez alb.

Vită marinată, cu mirodenii și fidea de orez

PREPARARE: 20 MIN

GĂTIRE: 5 MIN

MARINARE: 2 ORE

PENTRU 4 PERSOANE

> 1 ceapă
> 4 căței de usturoi
> 80 g de ghimbir proaspăt
> 700 g de mușchi de vită (sau steak slab)
> 2 fire de busuioc
> 6 linguri de ulei de măsline
> 4 linguri de sos de soia
> 300 g de vârfuri de sparanghel verde
> 200 g de fidea de orez
> 50 g de semințe de susan prăjite

Curățați și tocați fin ceapa. Curățați și zdrobiți usturoiul. Curățați și radeți ghimbirul. Tăiați carnea fâșii egale. Curățați și spălați frunzele de busuioc.

Preparați marinada. Amestecați carnea de vită, ceapa, busuiocul, ghimbirul și usturoiul într-o farfurie mare. Adăugați jumătate din cantitatea de ulei și sosul de soia, apoi lăsați la marinat timp de 2 ore, în frigider.

Tăiați sparanghelul în două, pe lungime. Într-un castron cu apă caldă, puneți fideaua la înmuiat timp de 2 minute.

Încingeți uleiul într-un wok, căliți vârfurile de sparanghel și fideaua în uleiul încins și lăsați să se pătrundă câteva minute, pe foc iute. Adăugați carnea cu marinada și lăsați încă 3–4 minute, pe foc iute, amestecând energic. Atenție, carnea trebuie să rămână în sânge.

Adăugați semințele de susan, amestecați și mâncați imediat, cu o salată.

O rețetă foarte simplă, care combină totuși un subtil amestec de gusturi...

Orez sotat cu pui și lămâie confiată

PREPARARE: 20 MIN

GĂTIRE: 25 MIN

PENTRU 4 PERSOANE

> 4 piepturi de pui
> 100 g de spanac proaspăt
> 5 lămâi confiate
> 5 căței de usturoi
> 100 g de ghimbir proaspăt
> 6 linguri de ulei de măsline
> 600 g de orez parfumat fiert (de preferință în fierbător pentru orez)
> 10 linguri de sos de soia light

Tăiați pieptul de pui feliuțe subțiri. Spălați și curățați de codițe spanacul proaspăt. Tocați fin lămâile confiate. Curățați și zdrobiți cățeii de usturoi. Curățați și radeți ghimbirul.

Încingeți uleiul într-un wok mare. Căliți bucățile de piept de pui, usturoiul, ghimbirul și lămâile confiate în ulei încins. Când ingredientele încep să se rumenească, adăugați orezul și sosul de soia. Amestecați, apoi lăsați să se pătrundă pe foc iute, până când se colorează orezul: trebuie să devină auriu și ușor crocant.

Adăugați spanacul proaspăt și amestecați energic, ca să se înmoaie, apoi serviți imediat.

Variantă: pentru o rețetă mai rafinată, înlocuiți puiul cu creveți.

Pentru toate rețetele pe bază de coajă, preferați citricele biologice, netratate.

Perișoare de vițel și dovlecei, cu portocală

PREPARARE: 40 MIN

GĂTIRE: 25 MIN

GĂTIREA COJII: 25 MIN

PENTRU 4–6 PERSOANE

> 2 portocale
> 200 g de zahăr pudră
> 600 g de carne de vițel tocată
> 80 g de pudră de migdale
> 2 ouă
> 2 dovlecei
> 4 căței de usturoi
> 5 linguri de ulei de măsline
> 5 linguri de sos de soia
> sare și piper proaspăt măcinat

Curățați coaja de la portocale și stoarceți sucul. Tăiați coaja bastonașe fine și egale și puneți deoparte sucul. Într-o cratiță, confiați coaja cu zahăr și 300 ml de apă, pe foc domol, timp de 25 de minute. Supravegheați și amestecați din când în când.

Într-un castron mare, amestecați carnea tocată de vițel, pudra de migdale și ouăle. Sărați, piperați, apoi formați în palmă perișoare de aceeași dimensiune. Spălați, înlăturați capetele și tăiați dovleceii fâșii late. Curățați și zdrobiți usturoiul.

Încingeți uleiul într-un wok. Puneți perișoarele din carne de vițel în uleiul încins și lăsați-le să se rumenească. Adăugați fâșiile de dovlecei și turnați sosul de soia, 1 pahar de apă și coaja confiată. Lăsați să fiarbă în clocote mici 8–10 minute, pe foc domol.

Dacă este necesar, adăugați sare și piper, apoi serviți foarte cald, cu garnitură de paste sau de orez alb.

Lăsați-vă seduși de gustul autentic de cartofi delicat asezonați, crocanți la exterior și moi în interior.

Felii subțiri de carne de vițel, cu rozmarin și cartofi sotați

PREPARARE: 30 MIN

GĂTIRE: 45 MIN

PENTRU 4 PERSOANE

> 600 g de cartofi
> 2 escalopuri de vițel
> 2 crenguțe de rozmarin
> 5 căței de usturoi
> 5 linguri de ulei de floarea-soarelui
> 80 g de unt
> sare și piper proaspăt măcinat

Curățați, spălați și tăiați cartofii rondele foarte fine. Tăiați escalopurile de vițel feliuțe subțiri. Curățați rozmarinul și tocați-l. Curățați și zdrobiți cățeii de usturoi.

Încingeți uleiul într-un wok și adăugați untul și cartofii în uleiul încins. Lăsați cartofii să se rumenească pe foc iute, amestecând din când în când. Imediat ce s-au rumenit bine, adăugați feliuțele de carne, usturoiul și rozmarinul. Continuați prăjirea timp de 5–7 minute, pe foc iute, fără să încetați să amestecați.

Sărați, piperați și serviți imediat cu salată romană crocantă și cu o vinegretă cu muștar iute.

Recomandare: pentru această rețetă alegeți carnea preferată (vițel, miel, vită sau pui...). Și pentru cartofi și mai gustoși, înlocuiți untul cu puțină untură de gâscă.

Fermecați-vă musafirii cu acest cușcuș aromat.
Dar atenție la gătirea mielului: serviți carnea roz,
ca să rămână moale și suculentă.

Sote de miel în stil cușcuș

PREPARARE: 25 MIN

GĂTIRE: 25 MIN

PENTRU 4 PERSOANE

> 1 ceapă mare
> 1/2 legătură de coriandru
> 10 frunze de mentă proaspătă
> 700 g de cotlet de miel fără grăsime
> 2 dovlecei
> 2 morcovi
> 6 linguri de ulei de măsline
> 1 linguriță de ras el-hanout*
> 1 vârf de cuțit de harissa**
> 400 g de griș fiert
> sare și piper proaspăt măcinat

Curățați și tocați ceapa. Spălați și tocați coriandrul și menta proaspătă. Tăiați carnea de miel felii foarte subțiri. Spălați, înlăturați capetele dovleceilor și morcovilor, apoi tăiați legumele rondele foarte fine.

Încingeți uleiul într-un wok. Căliți morcovii, dovleceii, ceapa, ras el-hanout și harissa în uleiul încins. Lăsați să se coloreze legumele pe foc iute, amestecând, apoi adăugați ierburile aromatice și bucățile de miel. Prelungiți prăjirea timp de 5 minute, sărați și piperați.

Adăugați grișul când carnea este făcută în sânge. Amestecați regulat, lăsând preparatul să se prindă puțin de fundul wok-ului, ca să-i dați mai mult gust.

Opriți focul când carnea devine roz și serviți imediat.

---

* Amestec de condimente din Maroc, în diferite combinații, uneori mai mult de douăsprezece: cardamom, cuișoare, scorțișoară, ardei iute roșu, piper, coriandru, chimen, paprika, turmeric etc., uneori prăjite înainte, măcinate și amestecate.

** Sos iute de chilli, mirodenii, usturoi, coriandru, măsline etc.