

inside μαγειρική

Μοσχαράκι με γλυκό αρακά

MADE **in** CHINA

Ίσως έχετε λόγους να αντιμετωπίζετε τα προϊόντα τους με επιφύλαξη, ωστόσο θα συμφωνήσετε ότι στον τομέα της γεύσης οι Κινέζοι είναι αζεπέραστοι! Όλα τα πιάτα τους είναι από φρέσκα υλικά και πολύ υγιεινά

210 INSIDE ΑΠΡΙΛΙΟΣ 09

### ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΕ ΓΛΥΚΟ ΑΡΑΚΑ

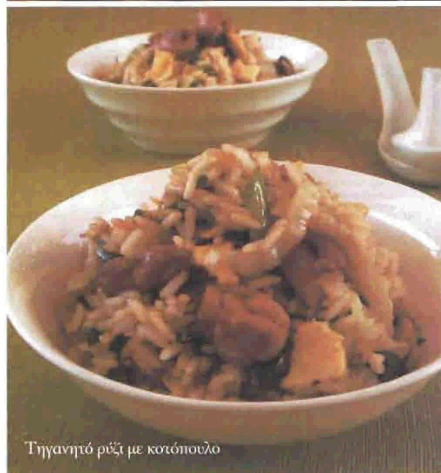
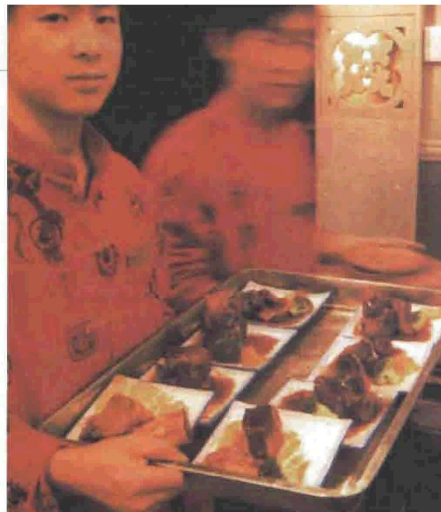
Υλικά για 4 άτομα: 600 γρ. μοσχαρίσιο κρέας κιλότο ή νουά, 4 κουταλιές σόγια σος, 2 κουταλιές σάλτσα στρειδιών, 2 κουταλιές σησαμέλαιο, 1 κουταλιά μαύρη ζάχαρη, 1 φλιτζάνι ρίζες μπαμπού, 2 φλιτζάνια φρέσκα στρογγυλά μανιτάρια κομμένα σε φέτες, 2 φλιτζάνια γλυκό φρέσκο αρακά, 1 φλιτζάνι κορν φλάουρ, αλάτι, λάδι για τηγάνισμα.

**Εκτέλεση:** Κόβετε το κρέας σε λεπτές λωρίδες και το αλατίζετε. Ανακατεύετε 2 κουταλιές σόγια σος με τη μαύρη ζάχαρη και περνάτε τις λωρίδες του κρέατος. Στη συνέχεια τις περνάτε και από το κορν φλάουρ, τις τινάζετε ελαφρά και τις τηγανίζετε, σε μικρές ποσότητες κάθε φορά, σε καυτό λάδι. Βγάζετε το τηγανισμένο κρέας σε απορροφητικό χαρτί για να στραγγίσει. Ζεσταίνετε το σησαμέλαιο και σοσάρετε τα μανιτάρια, τις ρίζες μπαμπού και τον αρακά. Ρίχνετε την υπόλοιπη σόγια σος, τη σάλτσα στρειδιών και το τηγανισμένο κρέας, μαγειρεύετε για 4-5 λεπτά σε δυνατή φωτιά ανακατεύοντας συνέχεια και σερβίρετε.

### ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Υλικά για 4 άτομα: 6 φλιτζάνια βρασμένο μακρύκοκκο ρύζι, 300 γρ. φιλέτο από μπουτί κοτόπουλου, 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο, 2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα, 1 κουταλιά φρέσκο τζίντζερ σε πολύ λεπτές φέτες, 6 φύλλα κινέζικου λάχανου ψιλοκομμένα, 3 κουταλιές σησαμέλαιο, 4 κουταλιές σόγια σος, 1 κουταλιά κρασί από ρύζι ή τζίν, 1 κουταλιά ζάχαρη, 2 αυγά, αλάτι.

**Εκτέλεση:** Κάνετε μια ομελέτα με τα 2 αυγά σε αντικολητικό τηγάνι με 1 κουταλιά σησαμέλαιο. Όταν ετοιμασθεί, την ψιλοκόβετε για να την ανακατέψετε αργότερα με το ρύζι. Ψιλοκόβετε το φιλέτο του κοτόπουλου. Ζεσταίνετε 1 κουταλιά σησαμέλαιο και σοσάρετε το σκόρδο με το τζίντζερ και το κοτόπουλο για 3-4 λεπτά σε δυνατή φωτιά. Ρίχνετε τη σόγια σος και το κρασί ή το τζίν, τη ζάχαρη και λίγο αλάτι. Ανακατεύετε για 1-2 λεπτά και αδειάζετε το μείγμα σε ένα πιάτο. Ζεσταίνετε το υπόλοιπο σησαμέλαιο και σοσάρετε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το κινέζικο λάχανο μέχρι να μαλακώσουν. Ρίχνετε στα σουαριασμένα λαχανικά το κοτόπουλο και το ρύζι, προσθέτετε την ψιλοκομμένη ομελέτα, ανακατεύετε και σερβίρετε.



Τηγανητό ρύζι με κοτόπουλο

**Ο** επισκέπτης της χώρας, λένε, πρέπει οπωσδήποτε να κάνει τρία πράγματα: να δει το Σινικό Τείχος, να παρακολουθήσει κινέζικη όπερα και να φάει πάπια Πεκίνου! Ακόμα και ο ταοϊσμός αναφέρεται στην άρρηκτη σχέση διατροφικών συνηθειών και υγείας και στην ισορροπία γιν και γιανγκ-τζεστών και κρύων-τροφών. Σε ιατρικό σύγγραμμα 2000 χρόνων αναφέρονται οι σωστές αναλογίες τροφικών ομάδων, ενώ θεμελιώδης είναι η αρχή της αρμονίας των 5 γεύσεων -γλυκού, πικρού, αλμυρού, ξινού και πικάντικου. Αν μάλιστα σκεφτεί κανείς ότι στο δυτικό κόσμο έχει μεταφερθεί ένα ελάχιστο μέρος της κινέζικης κουζίνας, μπορεί να αντιληφθεί πόσο μεγάλος εί-

ναι ο γαστρονομικός πλούτος που προσφέρει. Ο γνωστός σεφ Βαγγέλης Δρίσκας ταξίδεψε μέχρι τη μακρινή Κίνα για να μεταφέρει αντούσες ή ελαφρά παραλλαγμένες συνταγές, καθώς ορισμένα υλικά είναι δυσεύρετα και κάποιες γεύσεις τελείως ξένες προς τις προτιμήσεις μας. Το βιβλίο του Κινέζικη Κουζίνα δεν έχει μόνο οδηγίες παρασκευής για τα πιο δημοφιλή πιάτα αλλά και για... ιδιότροπα εδέσματα. Είναι ένας πλήρης, καλογραμμένος οδηγός, με τα υλικά, τα σκεύη, τις τεχνικές μαγειρέματος, αλλά και ένα συναρπαστικό οδοιπορικό με ταξιδιωτικό ενδιαφέρον. Εσείς θα συνεχίσετε να ψάχνετε στους καταλόγους των delivety ή θα δοκιμάσετε τις δικές σας δυνάμεις;

## inside | μαγειρική



Οι συνταγές προέρχονται από το βιβλίο του Βαγγέλη Δρίσκα Κινέζικη Κουζίνα που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Πατάκη: τηλ. 210 3831078.

### ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ & ΤΖΙΝΤΖΕΡ

Υλικά για 4 άτομα: 4 φιλέτα από στήθος κοτόπουλου, 2 κουταλιές σησαμέλαιο, 1 ξερό κρεμμύδι, 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο, 1 κουταλιά ψιλοκομμένο φρέσκο τζίντζερ, 25 γρ. αποξηραμένα μανιτάρια φούγκους, 2 κουταλιές μέλι, 2 κουταλιές σόγια σος, 1 κουταλιά ρυζόξυδο, 3-4 κουταλιές ψιλοκομμένο φρέσκο κόλιαντρο ή μαϊντανό, αλάτι.

**Εκτέλεση:** Μουσκεύετε τα μανιτάρια σε βραστό νερό και τα αφήνετε για 30 λεπτά περίπου, μέχρι να ενυδατωθούν και να φουσκώσουν. Τα στραγγίζετε και τα κόβετε σε μικρότερα κομμάτια. Κόβετε τα φιλέτα του κοτόπουλου σε λεπτές φέτες. Καθαρίζετε το κρεμμύδι, το κόβετε στη μέση και κάθε μισό σε λεπτές φέτες. Ζεσταίνετε στο γουόκ το σησαμέλαιο και, μόλις κάψει, ρίχνετε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το τζίντζερ. Ανακατεύετε σε δυνατή φωτιά και, όταν μαραθούν, ρίχνετε το κοτόπουλο και συνεχίζετε το σοτάρισμα για λίγα λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα. Προσθέτετε τα μανιτάρια, το μέλι, τη σόγια σος, το ρυζόξυδο, τον κόλιαντρο ή το μαϊντανό και λίγο αλάτι. Ανακατεύετε για λίγα λεπτά σε δυνατή φωτιά και σερβίρετε.

### ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΟΦΟΥ, ΛΑΧΑΝΟ & ΚΑΡΟΤΟ

Υλικά για 4 άτομα: 200 γρ. τόφου, 2 καρότα, 4 φρέσκα κρεμμυδάκια, 2 κλωνάρια σέλερι, 2 φλιτζάνια ψιλοκομμένο κινέζικο λάχανο, 4 κουταλιές ξίδι, 1 κουταλιά ζάχαρη, 1 κουταλάκι αλάτι, 1 κουταλάκι γλυκιά πάπρικα, φυλλαράκια φρέσκου κόλιανθρου για το γαρνίρισμα. Για το ντρέινγκ: 2 κουταλιές σόγια σος, 1 κουταλιά σησαμέλαιο, 1 κουταλιά ρυζόξυδο, 1 κουταλιά μαύρη ζάχαρη.

**Εκτέλεση:** Καθαρίζετε τα καρότα και τα φρέσκα κρεμμυδάκια και βγάψτε τις ίνες από το σέλερι. Κόβετε τα λαχανικά σε πολύ λεπτές λωρίδες. Βάζετε σε ένα μπολ μαζί με το λάχανο και τα ανακατεύετε με το ξίδι, τη ζάχαρη και το αλάτι. Τα σκεπάζετε με μεμβράνη τροφίμων και τα αφήνετε στο ψυγείο για 30 λεπτά να μαριναριστούν. Κόβετε το τόφου σε μικρούς κύβους, πασπαλίζετε με την πάπρικα και στραγγίζετε τα λαχανικά. Αναμειγνύετε όλα τα υλικά για το ντρέινγκ. Ανακατεύετε τα λαχανικά με το τόφου και το ντρέινγκ, γαρνίρετε με το φρέσκο κόλιαντρο και σερβίρετε.

212 INSIDE ΑΠΡΙΛΙΟΣ 09



Σαλάτα με τόφου, λάχανο & καρότο





#### ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΑΡΝΙΟΥ ΜΕ ΚΥΜΙΝΟ & 5 SPICE

Υλικά για 4 άτομα: 800 γρ. αρνίσιο κρέας χωρίς κόκαλα, 3 κουταλιές σησαμέλαιο, από 1 κουταλάκι κύμινο, μείγμα 5 spice και πιπέρι σε τσιουάν, 1 κουταλάκι αλάτι, 1 κουταλιά τριμμένο φρέσκο τζίντζερ, 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο. Για τη συνοδευτική σαλάτα: 2 καρότα, 1 ρέβα, 2 κλωνοράκια σέλερι, από 1 κουταλιά σησαμέλαιο, ρυζόξυδο, μαύρη ζάχαρη, σόγια σος και σουσάμι.  
Εκτέλεση: Καθαρίζετε το κρέας από το λίπος και το κόβετε σε λωρίδες. Ανακατεύετε το σησαμέλαιο με το κύμινο, το μείγμα 5

spice, το πιπέρι, το αλάτι, το σκόρδο και το τζίντζερ. Μαρινάρετε το κρέας στο μείγμα για 1 ώρα. Περνάτε τα κομμάτια του σε καλιμάκια για σουβλάκια και τα ψήνετε στο γκριλ ή σε προθερμασμένο φούρνο για 35 περίπου λεπτά. Καθαρίζετε τα καρότα και τη ρέβα και βγάζετε τις ίνες από το σέλερι. Κόβετε τα λαχανικά σε λεπτές λωρίδες. Βάζετε σε ένα μπολ το σησαμέλαιο, το ρυζόξυδο, τη μαύρη ζάχαρη και τη σόγια σος. Ανακατεύετε τα λαχανικά με το ντρέινγκ, πασπαλίστε με το σουσάμι και σερβίρετε με τα σουβλάκια.