

KITAJSKI DAN

Hrana je zelo pomemben del kitajske kulture. Vsebuje izročilo ljudstev in kultur, ki živijo na tem območju.

Na splošno uporabljajo veliko začimb ter sojino in druge omake. Kot priloga je pogosto riž, kuhan na sopari. Pojedo veliko juh in rezancev, ki jih pripravijo iz riževe ali pšenične moke, mesa, tofuja in drugih sojinih izdelkov ter zelenjave. Za sladico si privoščijo sveže sezonsko sadje, zaradi česar velja kitajska hrana za eno najbolj zdravih in hranljivih na svetu.

Na dan kitajske kuhinje si bomo privoščili:

- namaz z rdečo peso v družbi riževega vaflja,
- piščanec kung pao z riževimi rezanci,
- kitajsko zelje s fižolom v solati,
- spomladanski zavitek po kitajsko,
- kitajsko solato s pomarančo.

Uporabnikom, ki imajo predpisano dieto oz. posebne zdravstvene potrebe glede prehranjevanja, bomo ponudili njim prilagojeno različico jedi.

Za vas smo pripravili osnovne recepte, povzete iz dolgoletne prakse kuharic in kuharjev CUDV, različnih kuharskih priročnikov in osebnih zapiskov ter svetovnega spleta.

Osnovni recepti

Namaz z rdečo peso

Jed je primerna za vegetarijansko prehrano.

Za dve osebi potrebujemo:

- 2 žlici vložene rdeče pese (odcejene in narezane na kose),
- 1/2 skodelice grškega jogurta,
- 1 strok česna (drobno sesekljan),
- 1 žlico oljčnega olja,
- 1 žlico limoninega soka,
- sol in poper po okusu,
- sveža zelišča, drobnjak.

V posodo damo vloženo rdečo peso, jogurt, česen, oljčno olje in limonin sok. Miksamo ali mešamo tako dolgo, dokler ne dobimo gladke zmesi. Začinimo s soljo in poprom po okusu.

Po želji dodamo sveža zelišča in dobro premešamo.

Namaz postrežemo na kruhu, riževem vaflju ali uporabimo kot omako za zelenjavo.

Piščanec kung pao z riževimi rezanci

Jed je primerna za vsejedce.

Za štiri osebe potrebujemo:

- 1 kg piščančjih prsi,
- 1 rdečo papriko,
- šop mlade čebule,
- 1 dl sojine omake,
- 3 žlice riževega kisa,
- 2 žlici sladkorja,
- 2 žlici koruznega škroba,
- 3 žlice sezamovega olja,
- 10 suhih čilijev,
- 6 strokov česna,
- za palec velik kos ingverja.

Piščanca narežemo na manjše kocke. Papriko očistimo in narežemo na trakove. Ingver in česen olupimo in drobno nasekljamo. Nasekljamo mlado čebulo in čili, ki smo mu odstranili peške.

V posodi zmešamo pol sojine omake, kis in sladkor.

V drugi posodi zmešamo preostanek sojine omake in škrob ter z mešanico prelijemo piščanca.

V ponvi segrejemo olje, dodamo piščanca in pražimo pet minut.

Odstranimo ga iz ponve in vanjo dodamo še malo olja in papriko. Ko se nekoliko zmehča, dodamo mlado čebulo, ingver, česen in čili. Premešamo in pražimo nekaj minut, nato dodamo mešanico sojine omake, kisa in sladkorja. Premešamo, dodamo piščanca in pokuhamo še pet minut, da se omaka zgosti.

Pripravimo riževe rezance in jih prelijejo s piščancem in omako ter rahlo premešamo.

Kitajsko zelje s fižolom v solati

Jed je primerna za vegansko prehrano.

Če ji dodamo slanino, je jed primerna za vsejedce.

Za štiri osebe (manjše porcije) potrebujemo:

- 500 g kitajskega zelja,
- 190 g pločevinka rjavega fižola v zrnju (neto plod 120 g),
- 2-3 stroki česna ali bogat ščep česna v prahu,
- olivno olje po okusu,
- sol po okusu,
- jabolčni ali vinski kis po okusu,
- cca. 0,8 dl vode.

Posamezne liste kitajskega zelja speremo pod tekočo vodo, po potrebi obrežemo slabe dele. Na deski za rezanje jih narežemo najprej na trakove (manjše liste po dolgem prerežem na pol, večje na več delov) in nato še na rezance. Narežemo tudi bele dele stebel, le-ti bodo v solati prijetno hrustali. Ker so listi kitajskega zelja že oprani, narezane stresemo direktno v solatno skledo.

Fižol stresemo iz pločevinke na cedilo in ga dobro speremo pod tekočo vodo ter pustimo, da nekoliko odteče, nato ga dodamo kitajskemu zelju. Dodamo še česen (če imamo svežega, ga olupimo in na drobno nasekljamo), kis, olje ter sol po okusu. Prilijemo še okoli 0,8 dl vode. Dobro premešamo.

Kitajsko zelje s fižolom in česnom v solati je pripravljena.

Jed je potrebno pripraviti vsaj 15 minut preden jo postrežemo, da se okusi povežejo in je solata okusnejša.

Če bi želeli kitajsko zelje v solati obogatiti ali pa celo nadgraditi v samostojno jed, ji dodajte koščke popečene slanine, po želji tudi kakšen kuhan in na rezine narezan krompir.

Spomladanski zavitek po kitajsko

Jed je primerna za vegetarijansko prehrano.

Za šest oseb potrebujemo:

- 4 liste vlečenega testa,
- 1 korenček,
- 100 g sojinih kalčkov ali kvinojo,
- 150 g zelja,
- 2 žlici olja,
- ščepec sladkorja,
- sol, poper,
- 1 jajce.

Korenje operemo, olupimo in narežemo na tanke trakove, enako zelje.

V ponvi segrejemo olje in prepražimo korenje, ko se nekoliko zmehča. Dodamo zelje in kalčke ali kvinojo ter pražimo še dve minuti, nato dodamo in začimbe ter pražimo, da voda izpari. Odstavimo in ohladimo.

Po dva lista testa položimo enega na drugega ter razrežemo na deset centimetrov velike kvadrate. V sredino vsakega položimo žlico nadeva.

Jajce razžvrkljamo in z njim premažemo zunanje robove testa. Spodnji rob zapognemo čez nadev, nato enako storimo z levim in desnim robom, na koncu vse skupaj zvijemo.

V globoki posodi segrejemo olje in v njem ocvremo zavitke, da dobijo lepo zlato rjavo barvo.

Kitajska solata s pomarančo

Jed je primerna za vegane.

Za štiri osebe potrebujemo:

- ½ kg čvrsto zeleno solato,
- 0,40 kg pomaranče.

Preliv:

- jabolčni kis po okusu,
- belo olje po okusu,
- sol po okusu,
- voda za redčenje kislosti jabolčnega kisa po okusu.

Zelena solata s pomarančo je malce drugačna kombinacija solate, ki morda zveni neobičajno, a na koncu vendarle preseneti z okusom.

Solato najprej očistimo in dobro operemo. Večje liste razpolovimo, tako da prerežemo najbolj hrustljavi del. Dodamo na kocke narezano pomarančo in prelijemo s prelivom.