



CULINÁRIA CHINESA – CARDÁPIO PARA 04 PESSOAS

- ARROZ SHOPSUEY

- TOFU COM CARNE

- FRANGO COM MOLHO DE GENGIBRE

- LEGUMES REFOGADOS

- SOPA DE COGUMELOS

ARROZ SHOPSUEY VEGETARIANO

Ingredientes:

- 2 xíc. de chá de arroz
- 1 xíc. de proteína soja miúda e sal
- ½ xíc. de ervilha fresca
- ½ xíc. de cenoura
- 2 ovos
- 3 tiras de cebolinha verde
- 2 col. sopa de shoyu
- óleo

Modo de preparo:

Cozinhe o arroz e reserve.

Deixe de molho a proteína de soja por 15min. depois tire o excesso de água espremendo-o, coloque o sal, frite e reserve. Pique a cenoura, cozinhe e reserve. Bata os 2 ovos, frite o omelete em uma panela com 1 col. sopa de óleo, pique-o na panela mesmo, reserve. Pique a cebolinha verde, reserve.

Na panela wok, coloque 3col. sopa de óleo, deixe aquecer, misture tudo, o arroz, a proteína frita, a ervilha, a cenoura, o omelete, a cebolinha verde e o shoyu, frite e mexa por 7minutos.

Obs. O Shoyu substitui o sal, mas se quiser pode acrescentar um pouco mais de sal a gosto.

TOFU COM CARNE

Ingredientes:

- 1 pedaço tofu, aproxim. 250gr.
- 200 gr. carne de porco, pernil moído ou carne de gado
- 4 col. de sopa de conhaque
- 1 col. de sopa de shoyu,
- 1 col. de sopa de amido de milho
- 2 col. de sopa de óleo de gergelim torrado
- 1 col. de café de pimenta do reino
- 3 tiras de cebolinha verde
- misture: 1 col. sopa de amido de milho, ½ xíc. de chá de shoyu, ½ xíc. de chá de água

Modo de preparo:

Corte o tofu em cubos médios.

Tempere a carne moída com o conhaque, shoyu, amido de milho, óleo de gergelim, pimenta do reino e frite na panela wok, acrescente um pouco de água para não grudar muito. Depois de cozido acrescente o tofu com a mistura de 1col. de sopa de amido de milho, ½ xíc. de chá de shoyu e ½ xíc. de chá de água. Misture tudo e deixe refogar mais 7 min.

FRANGO COM MOLHO DE GENGIBRE

Ingredientes:

- 2 unid.de coxa e sobrecoxa
- molho1: misturar 1 col. de sopa de shoyu e 1 col. de sopa de óleo de gergelim torrado
- 1 xíc. de gengibre cortado em tiras finas
- 3 tiras de cebolinha verde cortadas em tiras finas
- molho2: misturar 3 col. de sopa de shoyu e 2 col. de sopa de óleo de gergelim torrado, 1 col. de café de Pimenta do reino
- 2 col. de sopa de óleo

Modo de preparo:

No dia anterior, esquentar as coxas e sobre-coxas, cozinhar em 3 litros de água, com sal a gosto, após cozido, tire o frango da panela, deixe esfriar, regue o frango com o molho1, coloque na geladeira e use no dia seguinte. Reserve o caldo para fazer a sopa de cogumelos.

No dia seguinte: corte o frango em pedaços de 1cm de largura, coloque em uma travessa, em cima do frango coloque as cebolinhas em tiras, o gengibre em tiras, o molho2, aqueça o óleo e jogue em cima de tudo.

LEGUMES REFOGADOS

Ingredientes:

- 1 xíc. de brócolis
- 1 xíc. de couve chinesa
- 1 xíc. de aipo
- 1 xíc. de cenoura
- 3 tiras de cebolinha verde
- misture 1col sopa Maisena e ½ xíc. de água
- sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Corte o brócolis em buquês pequenos, corte a couve chinesa em tiras de 1cm, corte o aipo e talos de ½ cm., corte a cenoura em tiras de 1cm., pique a cebolinha verde. Refogue primeiro a cenoura por 1 min., em seguida acrescente os outros legumes, sal e pimenta do reino, misture tudo e refogue por 5 min. com a tampa fechada, em seguida acrescente o amido de milho, misture mais um pouco até o caldo engrossar.

SOPA DE COGUMELOS

Ingredientes:

- caldo de frango
- 3 tipos diferentes de cogumelo
- 1 xíc. de broto de bambu
- Sal e pimenta do reino
- Tofu (opcional)
- 3 tiras de cebolinha verde
- misturar 1 col. de sopa de amido de milho em ½ xíc. de água.

Modo de preparo:

Corte os cogumelos em 3 ou 4 partes, reserve.

Ferva o caldo de frango, coloque os cogumelos, broto de bambu, sal, pimenta do reino, cebolinha verde e a mistura de amido de milho, deixe ferver por 7min.