



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Wieprzowina po chińsku

Czas przygotowania: 40 minut

Czas smażenia łącznie: 15 minut

Liczba porcji: około 1500 g - 4 duże porcje

W 100 g dania:

Wartość energetyczna 135 kcal

Składniki na polędwiczki w przyprawach

- 2 polędwiczki wieprzowe - około 750 g
- 3 łyżki skrobi ziemniaczanej - około 45 g
- przyprawy: po płaskie łyżeczce soli i słodkiej papryki; pół płaskiej łyżeczki pieprzu; 1/4 łyżeczki chili*

Składniki na sos

- 5 łyżek sosu sojowego jasnego lub ciemnego
- 3 łyżki cukru zwykłego lub trzcinowego - do 40 g
- 5 łyżek octu ryżowego
- 4 łyżki wody

Pozostałe składniki

- 2 czerwone papryki - do 500 g
- 1 żółta lub pomarańczowa papryka - około 200 g
- 1 duża cebula np. cukrowa - około 250 g
- 5-10 cm jasnego kawałka pora - można pominąć
- 1 spora marchew - około 180 g
- 5 ząbków czosnku - około 25 g
- kawałek świeżego imbiru - około 25 g
- 4 łyżki oleju roślinnego do smażenia

Ewentualne dodatki do wyboru:

- marynowane pędy bambusa
- boczniaki, pieczarki lub grzyby mun
- prażony sezam i świeże papryczki chili

Do podania:

- biały ryż lub dowolny makaron ryżowy + szczypior
- makaron pszenny Udon lub gryczany Soba + szczypior



Ukryj zdjęcia

Wieprzowina po chińsku

Szklanka ma u mnie pojemność 250 ml.

Warzywa ważone były przed ewentualnym obraniem/przygotowaniem. Zawsze podaję wagę użytych przeze mnie warzyw lub owoców. Nie trzeba jednak stosować się do wytycznych co do grama. Wagi podawane są po to, by łatwiej Wam było zorientować się, jaka mniej więcej ilość potrzebna jest do zrobienia danego dania.

Kalorie policzone zostały na podstawie użytych przeze mnie składników. Jest to więc orientacyjna liczba kalorii, ponieważ Twoje składniki mogą mieć inną liczbę kalorii niż te, których użyłam ja. Z podanej ilości składników otrzymasz około 1500 gramów pysznej wieprzowiny po chińsku. Będą to cztery duże porcje. Podczas liczenia kaloryczności dania, nie uwzględniłam makaronu. Zanim zaczniesz szykować polędwiczki po chińsku, polecam najpierw przeczytać cały przepis, by przygotować się odpowiednio wcześniej do kolejnych etapów wykonania.

Ryż lub makaron zacznij gotować osobno już w trakcie smażenia warzyw, by podać na koniec gorące danie.

*Jeśli chodzi o chili, to możesz je nawet pominąć. Wyjdzie Ci danie na słodko. Jeśli zaś lubisz ostre potrawy, to dodaj przynajmniej połowę papryczki lub też chili w proszku. Sama dodałam dwie szczypty papryki koreańskiej Gochugaru, która nie jest bardzo ostra.

Wieprzowina po chińsku przepis

Na początku polecam przygotować wszystkie warzywa. Papryki oczyść i pokrój w cienkie i nie za długie paski. Cebulę pokrój w cienkie piórka, zaś pora dowolnie (w krążki lub w słupki). Marchew obierz i pokrój w cienkie słupki nie dłuższe niż na 4 cm.

Osobno obierz i posiekaj drobno 5 ząbków czosnku, czyli około 25 gramów oraz kawałek świeżego imbiru, czyli około 25 gramów.

Porady: Jedną paprykę (np. tę pomarańczową) można zastąpić podobną ilością pieczarek lub boczniaków. Jeśli chcesz dodać grzyby mun, to niewielką ich ilość zalej w kubku wrzątkiem i odstaw pod przykryciem na około 10 minut. W tym czasie grzyby zmiękną i znacznie zwiększą swoją objętość. Takie grzyby wyjmujesz z wody i kroisz w cienkie paski. Por nie jest tutaj niezbędnym składnikiem i można go pominąć lub zastąpić podobną ilością selera naciowego (tylko wtedy, gdy lubisz jego smak). Imbir świeży można ewentualnie zastąpić całkowicie płaską łyżką imbiru w proszku.

Dwie polędwiczki wieprzowe oczyść z ewentualnych żyłek i włókien. Pokrój je w bardzo cienkie plasterki - w poprzek włókien. Mięso obsyp przyprawami: po płaskiej łyżeczce soli i słodkiej papryki; pół płaskiej łyżeczki pieprzu; 1/4 łyżeczki chili lub więcej - w zależności od tego jak ostre dania lubisz. Całość oprósł również trzema łyżkami (nie płaskie, ale i nie czubate) skrobi ziemniaczanej (około 45 gramów). Wymieszaj mięso i odstaw na bok.

W osobnej misce przygotuj sos. Wymieszaj ze sobą: 5 łyżek sosu



sojowego jasnego lub ciemnego; 3 łyżki cukru zwykłego lub trzcinowego - do 40 gramów; 5 łyżek octu ryżowego lub ewentualnie 6 łyżek octu z białego lub z czerwonego wina; 4 łyżki wody. Sos ten wlejesz pod koniec szykowania chińszczyzny.

Nagrzewaj szeroką patelnię z grubym dnem lub wok. Wlej dwie łyżki oleju roślinnego do smażenia. Po chwili wyłóż również wszystkie pokrojone wcześniej warzywa (papryki, cebula, marchew, por). Ustaw wysoką moc palnika i smaż warzywa co chwilę mieszając je na patelni. Przy większej ilości warzyw (jak u mnie) smażenie zajmuje do 8 minut. Jeśli szykujesz to danie z połowy porcji lub masz znacznie większy wok lub patelnię, to zapewne już po 4-5 minutach można dodać kolejne składniki. Warzywa nie muszą być bowiem bardzo miękkie. Kolejno dodaj posiekany czosnek i imbir. Zamieszaj warzywa i smaż jeszcze dwie minuty.

Porady: Razem z czosnkiem i imbirem można też dołożyć małą puszkę marynowanych pędów bambusa (bez naturalnej zalewy).

Po dwóch minutach warzywa zdejmij na chwilę na osobny talerz. Na patelnię wylej dwie łyżki oleju roślinnego do smażenia i wyłóż przygotowane wcześniej mięso. Kawałki polędwiczek smaż na wysokiej mocy palnika przez około 3-4 minuty. Kilka razy wymieszaj i rozdziel mięso, a następnie ponownie umieść na patelni zdjęte przed kilkoma minutami warzywa. Od razu wlej też sos z miseczki. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki i smaż jeszcze dwie minuty lub nieco dłużej, jeśli warzywa, mięso oraz sos potrzebują więcej czasu.

Zdejmij patelnię z palnika i sprawdź smak wieprzowiny po chińsku z warzywami. W razie potrzeby dodaj nieco przypraw lub też świeżą papryczkę chili. Swoje danie podałam z makaronem Udon.

Polędwiczki po chińsku można też podać z makaronem ryżowym lub gryczanym Soba oraz z ryżem. Całe danie udekoruj dodatkowo siekanym szczypiorkiem lub/oraz ćwiartkami świeżej limonki.

Wieprzowina po chińsku świetnie smakuje posypana prażonym sezamem.

Aby uprażyć sezam, na suchą patelnię (niczym nie natłuszczoną) wysyp dwie łyżki jasnego lub czarnego nieprażonego sezamu. Ustaw trochę wyższą niż niska moc palnika i praż sezam przez około 5 minut. W trakcie prażenia kilka razy poruszaj patelnią, by sezam się nie przypalił.

Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania



