

Mincare chinezeasca cu pui si oua

Mincare chinezeasca cu pui si oua



Ingrediente :

275 g orez basmati, 350 g piept de pui dezosat si fara piele, 2 linguri praf "5 condimente", 25 g amidon, 3 oua mari, 4 linguri ulei de floarea-soarelui, 1 ceapa, 2 catei usturoi, 2 morcovi mijlocii, 2 ardei grasi mici, 100 g mazare boabe, 15 g unt

Preparare :

Se spala bine orezul in apa rece. Se pune la fiert in 600 ml apa rece cu putina sare. Cind da primele clocote, se da focul la cel mai mic si se acopera. Se lasa sa fiarba cam 10 minute, pina cind toata apa este absorbita. Se taie pieptul in fisii cit degetul mic (daca pieptul este mare, taiati-l in doua pe lung, ca fisiile sa nu fie prea lungi). Se amesteca intr-un castron mic condimentele cu amidonul, un ou batut, sare sau zahar dupa gust (daca preferati un

gust dulce, adaugati 2 lingurite zahar maro, daca preferati sarat, o lingurita rasa de sare). Se adauga carnea si se omogenizeaza bine. Se incinge uleiul intr-o oala mare sau un wok si se frige carnea, pe portii, pe toate partile, pina cind se rumeneste. Se ia din oala si se tine la cald. Se taie marunt ceapa, cuburi morcovul si ardeii, se preseaza sau se taie fin usturoiul. In aceeasi oala unde s-a fript carnea se adauga inca o lingura de ulei si se frig legumele 5 minute, amestecind des. Se adauga carnea si orezul strecurat. Se incinge intr-o cratita mica untul si se adauga 2 oua batute. Se da focul la mic si se lasa sa fiarba innabusit. Se intoarce pe cealalta parte. Cind omleta este bine rumenita, se scoate si se lasa sa se raceasca. Se taie apoi in fisii subtiri si se adauga la mincare. Se serveste imediat. Daca doriti, puteti sa adaugati citeva linguri bune de sos soia.