

Νουντλς με γαρίδες, τσίλι και φύτρα φασολιών

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα

Image not found or type unknown



Επιμέλεια ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΟΣ
Φωτογραφίες EARL CARTER 2006

Η κινεζική μαγειρική δε θα πρέπει να μας τρομάζει. Με απλά υλικά φτιάχνουμε παραδοσιακά πιάτα όπως τα νουντλς με τις γαρίδες. Με την Καθημερινή αυτής της Κυριακής.

Υλικά

- 600 γρ. γαρίδες (ζυγισμένες ακαθάριστες), φρέσκες ή κατεψυγμένες, καθαρισμένες και ψιλοκομμένες
- 60 ml ελαιόλαδο
- 1 ξερό κρεμμύδι, σε λεπτές φέτες
- 2-3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο (ή όσο σκόρδο μάς αρέσει)
- 2 κουτ. σούπας φρέσκο τζίντζερ, τριμμένο, ή 1 κουτ. γλυκού ξερό, σε σκόνη
- 2 κουτ. σούπας κρασί shao hsing (κινέζικο κρασί που βρίσκουμε σε καταστήματα με τρόφιμα Άπω Ανατολής - μπορούμε να το αντικαταστήσουμε με λευκό, ξηρό σέρι ή λευκό ημίγλυκο κρασί)
- 2 κουτ. σούπας σάλτσα σόγιας
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

- 1-2 κουτ. γλυκού αλάτι (ή όσο μας αρέσει)
- 1 κουτ. σούπας ξίδι
- 1 κουτ. γλυκού ζάχαρη
- 60 γρ. φύτρες φασολιών, (από βαζάκι ή κονσέρβα) καλά στραγγισμένες (βρίσκουμε σε μεγάλα σούπερ μάρκετ και σε καταστήματα με ασιατικά τρόφιμα)
- 2 μέτριες πιπεριές τσίλι, ψιλοκομμένες (αυξομειώνουμε την ποσότητα ανάλογα με τα γούστα και τις αντοχές μας στα καυτερά)

Μερίδες 4

Προετοιμασία 30΄ Μαγείρεμα περίπου 10΄

Διαδικασία Ετοιμάζουμε τα νουντλς, σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας και τα στραγγίζουμε.

Σε ένα γουόκ ή σε μια φαρδιά, αντικολλητική κατσαρόλα, ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τις γαρίδες για περίπου 1-2 λεπτά, μέχρι να αλλάξουν χρώμα. Τις βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα σε ένα σκεύος. Ρίχνουμε στο ίδιο λάδι, το ξερό κρεμμύδι, το σκόρδο, το τζίντζερ, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά, ή μέχρι να μαλακώσουν όσο μάς αρέσουν.

Προσθέτουμε τα νούντλς, τη σάλτσα σόγιας, το κρασί, τη ζάχαρη, το ξίδι, τις φύτρες φασολιών και τις γαρίδες και σοτάρουμε για ακόμη 1 λεπτό, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να γίνουν οι γαρίδες και να σκορπιστούν ομοιόμορφα όλα τα υλικά. Αδειάζουμε σε μπολ, σκορπίζουμε την υπόλοιπη πιπεριά τσίλι και σερβίρουμε.

Πηγή: gastronomos.gr