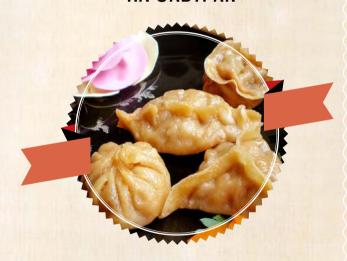




**АЛЬБИНА ПЭН,** директор компании Dragon Gifts

# «ДИМ САМ» С КУРИЦЕЙ НА ЗАВТРАК



Я живу в Китае более 15 лет и, конечно, за это время узнала о множестве традиций, которые существуют в Китае, в том числе и кулинарных. Сегодня я расскажу Вам об одной из них, а именно, о подаче на завтрак национального блюда – «дим сама» - маленьких пельмешков с разными начинками. Местные повара раскрашивают тесто в различные цвета, а формы китайских пельменей просто поражают воображение! Но повторить гастрономический подвиг азиатских кулинаров несложно, и сегодня мы попробуем это сделать. В качестве начинки я предлагаю использовать нежное мясо курицы.

## ингредиенты:

Итак, нам понадобятся следующие ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1. куриное филе (200 г);
- 2. пшеничная мука (50 г);
- 3. картофельный крахмал (70 г);
- 4. вода (100 мл);
- 5. петрушка (две веточки);
- 6. морковь (20 г);
- 7. свекла (20 г);
- 8. соль;
- 9 соевый соус (15 мл);
- 10. даши (5 г);
- 11. зеленый лук (2 стрелки);
- 12. стручковая фасоль (20 г).

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

#### Этап 1 — готовим фарш для пельменей.



Для начала я займусь фаршем: максимально мелко измельчаю куриное филе и разминаю его руками. Затем добавляю шинкованную стручковую фасоль и стрелки зеленого лука, соевый соус и чайную ложку даши. Вместо гранул можно

использовать рыбный соус, однако будьте осторожны, поскольку с этой заправкой можно легко пересолить наше блюдо. Перемешиваю ароматную массу и отправляю ее в холодильник.

Этап 2 — замешиваем тесто.



Параллельно я приступаю к вымешиванию цветного теста. Так, соединяю в миске картофельный крахмал и просеянную пшеничную муку, добавляя в миску воду, в которой я предварительно отварила небольшую морковь. С цветами теста

можно экспериментировать, добавляя в воду разные природные красители. Из теста выкатываю колбаску, нарезаю ее на несколько частей и из каждой части раскатываю скалкой круг нужного размера. Выкладываю на середину сочня настоявшийся фарш и формирую красивые «дим самы».

Этап 3 — выкладываем «дим самы» в пароварку.



Для варки «дим самов» я размещаю в пароварке пергаментную бумагу, чтобы наше блюдо не пригорело, и выкладываю по всей поверхности необычные китайские пельмени. Устанавливаю нужный режим и варю «дим сам» с курицей примерно 25 минут.

Этап 4 — Подача вкусных китайских пельменей.



Лично я предпочитаю подавать их сразу же, а в качестве дополнения к легкому, но сытному завтраку отлично подойдет зеленый чай. Особенно этому блюду будут рады малыши, поскольку невероятно эстетичный внешний вид и

неповторимый вкус, вне всяких сомнений, покорит их сердца! Приятного аппетита!

Экспериментируйте! А если Вам и Вашим домочадцам понравился предложенный мной завтрак, пишите! И я с удовольствием поделюсь с Вами другими секретами традиционных китайских блюд!

Dragon Gifts 8 800 200 86 30

order@dragon-gifts.ru, www.dragon-gifts.ru



#### ЕКАТЕРИНА ЮНИНА,

генеральный директор «Органик дринкс Групп» www.organicdrinks.ru

# РИС С ИМБИРЕМ И ШПИНАТОМ



## ингредиенты:

100 г коричневого риса 300-400 г свежего шпината 1/2 стакана Rochester Ginger 1 головка репчатого лука 1 зубчик чеснока 750 мл овощного бульона 15 мл оливкового масла 1.5 г зерен тмина соль, перец по вкусу сыр твердый, тёртый для посыпки

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Шинкуем лук и чеснок, добавляем Rochester Ginger, пассеруем с маслом в глубокой посуде в течение двух-трех минут. После чего добавляем рис, тмин и горячий бульон. Перемешиваем и тушим в течение получаса. Затем оставляем под крышкой на десять минут. За это время тушим шпинат в течение пяти минут. После этого вынимаем, охлаждаем, крупно режем и смешиваем с рисом. Соль и перец добавляем по вкусу. Блюдо отлично подходит как гарнир к рыбе или птице, так и для вегетарианцев! Приятного аппетита!!!

