



RECEITAS CHINESAS DO YING CHOI

Receitas tradicionais para você fazer na sua casa. Entrada, prato principal e sobremesa, para duas pessoas.

ÍNDICE

Tofu _____ 3

Frango Xadrez _____ 6

Banana Caramelizada _____ 9



ENTRADA
TOFÚ



INGREDIENTES:

500G DE QUEIJO DE SOJA FRESCO

PARA O MOLHO:

1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE GERGELIM

1 COLHER DE SOPA DE GENGIBRE RALADO

1/2 XIC. DE CALDO DE LEGUMES

1/2 XIC. DE MOLHO DE SOJA (SHOYU)

1/2 XIC. DE CEBOLINHA PICADA

1 COLHER DE CAFÉ DE AÇÚCAR

1 PITADA DE PIMENTA BRANCA

2 COLHER DE SOPA DE AMIDO DE MILHO DILUÍDAS EM 1/4 XIC DE ÁGUA

MODO DE PREPARO

Corte o queijo em fatias médias, **disponha-no** em um prato. Reserve. Em uma panela **aqueça** o óleo de gergelim, **refogue** o gengibre ralado e a cebolinha. Em seguida acrescente o shoyu, caldo, açúcar e a pimenta. Após fervura **diminua** o fogo e **acrescente** o amido já diluído aos poucos até obter um caldo mais grosso. **Despeje** o molho ainda quente sobre o queijo e **salpique** cebolinha a gosto.





PRATO PRINCIPAL
**FRANGO
XADREZ**



INGREDIENTES:

- 500G DE PEITO DE FRANGO CORTADO EM CUBOS (TEMPERADOS COM SAL PIMENTA)
- ÓLEO PARA FRITAR
- 100G DE CEBOLA CORTADA EM QUADRADOS
- 100G DE PIMENTÕES DIVERSOS CORTADOS EM QUADRADOS
- 80G DE BROTO DE BAMBU CORTADO EM CUBOS
- 80G DE SALSÃO CORTADO EM QUADRADOS
- 1 C DE SOPA RASA DE ALHO PICADO
- 1 XIC. DE CALDO DE FRANGO
- 1 XIC DE MOLHO DE SOJA
- 1 C. DE SOPA DE AÇÚCAR
- 1 C. DE CAFÉ DE PIMENTA BRANCA
- 2 C DE SOPA DE AMIDO DE MILHO DILUÍDO EM 1/2 XIC DE ÁGUA
- 1 C. DE SOPA DE ÓLEO DE GERGELIM



MODO DE PREPARO

Em uma panela **aqueça** o óleo e **frite** o frango até **dourar**.

Escorra o óleo e **reserve** o frango.

Em uma panela limpa **aqueça** um fio de óleo e **refogue** o alho, **acrescente** rapidamente o frango, a cebola, os pimentões, o bambu e o salsão, logo em seguida o molho de soja, o caldo, e os temperos.

Espera **levantar** fervura e **acrescente** o amido diluído aos poucos até o caldo engrossar.

Sirva em uma refratário de sua preferencia, **finalize** com o óleo de gergelim.





SOBREMESA

BANANA CARAMELIZADA





INGREDIENTES:

- 2 BANANAS
- 1 XIC. DE FARINHA DE TRIGO
- 3/4 DE XIC .DE ÁGUA
- 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO QUÍMICO
- 2 XIC. DE AÇÚCAR
- 1/2 XIC. DE ÁGUA
- GERGELIM A GOSTO



MODO DE PREPARO

Corte as bananas ao meio e reserve.

Em um refratário **junte** 3/4 de xic de água, **pegue** a farinha e **bata** ate obter uma massa uniforme.

Junte o fermento e bata mais um pouco.

Adicione as bananas e **envolva-as** na massa.

Em uma panela **adicione** o óleo e o **aqueça**.

Com um garfo **espete** a ponta da banana empanada na massa, a coloque no óleo e **frite** até que **fiquem** douradas.

Escorra e reserve. Em outra panela **acrescente** o açúcar e 1/2 xic de água **deixe** no fogo até ficar numa cor âmbar. **Aumente** o fogo e **acrescente** as bananas empanadas e **envolva-as** no caramelo, **despeje** em uma forma untada com óleo e **salpique** gergelim a gosto. Espere **esfriar** e sirva.





Quando você entra em nosso restaurante, se sente mais próximo da originalidade dos alimentos e temperos orientais. Como de costume nossos pratos são repletos de cores, aromas e texturas que carregam muito sabor e nutrientes importantíssimos.

YINGCHOI.COM.BR

YINGCHOI.RESTAURANTE@HOTMAIL.COM

**RUA SILVA JARDIM, 3168
SÃO JOSÉ DO RIO PRETO**