

涼拌雞絲粉皮

Frango desfiado com massa

Shredded poultry with soy



de soja

Pasta

營養價值：因粉皮是綠豆製成，有消暑清涼的功效，所以是一味夏季理想的涼菜。

材料：

干粉皮 ----- 3 兩
 雞胸肉 ----- 3 兩
 青瓜絲 ----- 半條
 芫茜 ----- 2 兩

調味料：

香麻油 ----- 2 湯匙
 鹽 ----- 少許
 糖 ----- 1 茶匙
 生抽 ----- 少許
 熟白芝麻 ----- 2 茶匙

作法：

- 1 干粉皮用熱水浸半小時變透明色，放入沸水稍煮，取出放涼，切約 3cm 長 1cm 寬的條狀備用。
- 2 雞胸肉放入金華火腿湯內約 20 分鐘，熄火後浸大約 10 分鐘，取出待涼，用手撕成絲狀備用。
- 3 芫茜洗淨切約 3 cm 長段狀和其他材料及調味料一起充分拌勻，放入雪櫃半個鐘即可食用。

Valor nutritivo: A massa feita de soja de feijão verde, é refrescante. É um prato ideal para ser saboreado em pleno Verão.

Ingredientes:

Massa de soja seca ----- 3 taéis
 Peito de galinha ----- 3 taéis
 Fios de pepino ----- 1/2 pepino
 Salsa ----- 2 taéis

Temperos:

Óleo de gergelim --- 2 colheres de sopa
 Sal ----- um pouco
 Açúcar ----- 1 colher de chá
 Óleo ----- um pouco
 Gergelim branco cozido --- 2 colheres de chá

1. Demolha-se a massa de soja durante meia hora, até ficar transparente, de seguida coze-se num instante e deixa-se esfriar, cortando tiras de 1 a 3 cm.
2. Coze-se o peito do frango juntando com presunto durante 20 minutos, apaga-se o fogo e deixa-se na panela tapada durante 10 minutos. Retira-se o frango da panela e deixa-se esfriar. Desfia-se a carne do peito da galinha.
3. A salsa depois de lavada, corta-se em pedaços de 3cm e tempera-se o frango desfiado com o resto dos temperos misturando com a massa de soja. Mete-se no frigorífico durante meia hora.

Nutritional value: The pasta is made of soy and green beans, it is refreshing. This dish is ideal to be savored during summer time.

Ingredients:

Dry Soy Pasta ----- 4 ounces
 Chicken Breast ----- 4 ounces
 Cucumber stripes ----- 1/2 Cucumber
 4/3 ounces of parsley.

Seasoning:

2 soup spoons of sesame oil
 A pinch of salt
 1 tea spoon of sugar
 2 tea spoons of boiled white sesame

1. Soak the soy pasta for half an hour, until it becomes transparent, and then boil it for an instant and let it cool. Cut it in 1 to 3 cm stripes.
2. Boil the chicken breast with ham for 20 minutes, turn off the fire and let it sit on the covered pan for 10 minutes. Take the chicken from the pan and let it cool off. Shred the chicken breast.
3. After washing the parsley, cut it into 3cm, and mix the shredded chicken with the rest of the seasoning and the soy pasta. Place it in the fridge for half an hour.