

3-TUBU-SAMĈIM

La *tubu-samĉim* estas aro da cilindretoj de farĉitaj brasikfolioj.

Ingrediencoj (por du personoj) :

- 300 gramoj da muelita bovaĵo.
- 2 pavim-tofuoj, sume 500 gramoj.
- 2 ovoj.
- 1 karoto.
- 2 cepoj.
- 2 dikaj paprikofruktoj verdaj.
- Pluraj grandaj folioj da ĉinia brasiko.
- Blanka faruno.

La farĉa kondimentaĵo enhavas la jenon :

- 2 supkuloj da verda cepo zorge hakita.
- 4 supkuloj da sojsaŭco.
- 2 kafkuloj da *gomazio* (legu la antaŭan recepton).
- 1 supkulo da bone pistita ajlo (3 ajleroj).
- 1 kafkulo da sukero.
- 2 supkuloj da sezamoleo.
- 1 pinĉopreno da nigra pipro.



3-TUBU-SAMTCHIM

Le *tubu-samtchim* est un ensemble de petits rouleaux de feuilles de choux farcies.

Ingédients (pour deux personnes) :

- 300 grammes de bœuf haché.
- 2 pavés de tofu (c'est-à-dire 500 grammes).
- 2 œufs.
- 1 carotte.
- 2 oignons.
- 2 gros poivrons verts.
- Plusieurs larges feuilles de choux chinois.
- Farine blanche.

L'assaisonnement pour la farce comprend :

- 2 cuillers à soupe d'oignon vert haché menu.
- 4 cuillers à soupe de sauce soja.
- 2 cuillers à café de *gomasio* (voir recette précédente).
- 1 cuiller à soupe d'ail haché menu (3 gousses).
- 1 cuiller à café de sucre.
- 2 cuillers à soupe d'huile de sésame.
- 1 pincée de poivre noir.

Pretiĝo :

Tranĉu la legomojn en lamenojn (karoton, cepojn, paprikofruktojn) kaj kuiru ĝin aparte, en fritpato, unu post la alia.

Dum la patkuirado, pretigu la kondimentaĵon : intermiksi en bovlo la ingrediencojn de la supra listo. Poste, zorge miksu ĝin kun la muelita bovaĵo kaj kun la du ovoj.

Premu la pavim-tofuojn en tuko por eltiri ĝian akvon, kaj knedu ĝin kune kun la muelita viandaĵo. Aldonu en ĝin la legomojn antaŭe patkuiritaj.

Prenu la plej larĝajn el la folioj de ĉinia brasiko, kaj eltranĉu la plej malmolan parton de la centra nervuro. Ĝin brogu, kaj poste, tenante ĝin nedifektitaj kaj neŝiritaj, vi sternu ĝin sur la labortablo.

Ŝultetu sur ĝiajn surfacojn iom da blanka faruno, poste metu sur ties larĝecan surfacon kvanton da farĉo tian, ke oni povos ĝin volvi rulante sur ĝin la brasikfolion celante cilindron. En nia provaĵo, la cilindroj

ne estas... cilindraj ! La brasikfolioj ne estis sufiĉe grandaj, kaj ni eble ne entenis la farĉon sufiĉe firme. Nu, ni provu denove !



Préparation :

Couper les légumes en fines lamelles (carotte, oignons, poivrons) puis les faire revenir à la poêle séparément les uns des autres.

Pendant ce temps, préparer l'assaisonnement en mélangeant simplement les ingrédients de la liste ci-dessus dans un bol. Puis le mélanger consciencieusement avec le bœuf haché.

Presser les pavés de tofu dans un tissu pour en retirer l'eau puis les pétrir avec la viande hachée et avec les deux œufs. Ajouter les légumes préalablement revenus.

Prendre les plus larges feuilles de chou chinois et en retirer la côte blanche la plus dure. Les ébouillanter puis, en les maintenant entières et sans déchirure, les poser sur le plan de travail.

Légèrement saupoudrer leur surface avec de la farine blanche puis déposer sur leur largeur une quantité de farce telle que l'on pourra les envelopper en roulant

sur celle-ci la feuille de chou, obtenant un cylindre. Dans notre essai, les cylindres ne sont pas... cylindriques ! Les feuilles de chou n'étaient pas assez grandes, et nous n'avons peut-être pas enfermé la farce assez fermement. L'essai est à



Fine, metu la cilindrojn en bambukorbojn cele al pervapora kuirado aŭ, se tio ne haveblas, en aŭtomata vaporkuirilo.

La farĉo jam kuirita, detranĉu la cilindrojn kaj servu.

Bonan apetiton !

recommencer !

Enfin, mettre les rouleaux dans des paniers de bambous pour la cuisson vapeur ou, à défaut, dans un cuiseur vapeur automatique.

Une fois la farce cuite, découper les rouleaux et servez.

Bon appétit !