

БӨЛІМ: РЕЦЕПТ

Цомян дайындау әдісі (рецепт)

ЖАРИЯЛАНДЫ
12.10.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/165651/

Цомян — дәстүрлі қытай тағамы, әсіресе Сычуань аймағында танымал. Оның негізі — тартылған ет, көкөністер және арнайы дәмдеуіштермен дайындалған соус қосылған қуырылған кеспе.

Цомян дайындау үшін қажетті ингредиенттер:

- 200 г тартылған ет (сиыр немесе тауық)
- 200 г қытай кеспесі (немесе кез келген ұзын кеспе)
- 1 бас пияз
- 2-3 түйір сарымсақ
- 1-2 сәбіз
- 1 тәтті бұрыш (қызыл немесе сары болгар бұрышы)
- 1 ас қасық соя соусы
- 1 шай қасық кунжут майы
- 1 шай қасық чили пастасы немесе чили ұнтағы (дәміне қарай)
- 1 шай қасық зімбір (жаңа піскен немесе ұнтақталған)
- 2 ас қасық өсімдік майы
- Тұз, қара бұрыш дәміне қарай
- Безендіру үшін: кунжут дәндері, жасыл пияз немесе кинза

Дайындау қадамдары:

1. Кеспені пісіру:

- Кеспені қаптамадағы нұсқаулық бойынша тұзды суда пісіріңіз. Әдетте қытай кеспесі 4-5 минутта піседі. Піскен кеспені дуршлагқа салып, артық судан арылыңыз да, үстіне аздап өсімдік майын қосып араластырыңыз, сонда ол бір-біріне жабыспайды.

2. Ет пен көкөністерді дайындау:

- Пиязды жарты сақина түрінде, ал сәбізді ұзыншалап (жіңішке таяқшалар сияқты) тураңыз.
- Тәтті бұрышты да жіңішке ұзын жолақтарға кесіңіз.
- Сарымсақты ұсақтап тураңыз немесе сарымсақ езгішпен езіңіз.
- Егер жаңа піскен зімбір қолдансаңыз, оны да ұсақтап тураңыз немесе үккіштен өткізіңіз.

3. Майды қыздыру:

- Қуыруға арналған үлкен табаны қыздырып, 2 ас қасық өсімдік майын қосыңыз. Май қатты қызған кезде, пиязды табаға салып, орташа отта қуырыңыз. Пияз ашық алтын түске енгенше араластырып тұрыңыз.

4. Етті қуыру:

- Пиязға тартылған етті қосып, етті бөлшектеп, жақсылап қуырыңыз. Ет толықтай пісіп, қоңыр түске боялғанша қуырыңыз. Егер су бөлінсе, ет құрғағанша қуырыңыз.

5. Көкөністерді қосу:

- Еттің үстіне туралған сәбіз бен тәтті бұрышты қосыңыз. Оларды араластырып, 3-4 минут тағы қуырыңыз. Көкөністер сәл жұмсарып, бірақ толықтай піспеуі керек, өйткені олар кеспе мен соуспен бірге тағы да піседі.

6. Сарымсақ пен дәмдеуіштерді қосу:

- Ұсақталған сарымсақты, зімбірді, чили пастасын немесе чили ұнтағын қосыңыз. Бұл ингредиенттерді көкөністер мен етке жақсылап араластырып, тағы 1-2 минут қуырыңыз. Соя соусын, кунжут майын және тұз бен қара бұрышты дәміне қарай қосыңыз.

7. Кеспені қосу:

- Алдын ала дайындалған кеспені табаға салып, барлығын жақсылап араластырыңыз. Кеспенің ет пен көкөністермен толықтай араласуына мүмкіндік беріңіз. Барлығын 3-5 минут баяу отта пісіріңіз.

8. Безендіру:

- Дайын болған цомянды табақтарға бөліп салып, үстінен кунжут дәндерін себіңіз. Сонымен қатар, жасыл пияздың ұсақталған бөліктерін немесе кинзаны безендіру үшін пайдалануға болады.

Keңестер:

- **Еттің түрі:** Сиыр етінен жасалған цомян дәстүрлі болып саналады, бірақ тауық етін де қолдануға болады.
- **Дәмді күшейту:** Көбірек хош иіс қосу үшін жаңа піскен чили немесе түрлі

азиялық дәмдеуіштерді қосуға болады.

- **Көкөністердің алуан түрлілігі:** Сәбіз бен болгар бұрышынан басқа, цомянға брокколи, баклажан немесе цуккини сияқты көкөністер қосуға болады.

Бұл цомян рецепті тез әрі оңай дайындалатын тағам болғандықтан, түскі немесе кешкі асқа тамаша нұсқа!

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.