



# 炒南瓜

## Abóbora guisada

### Stir-fry pumpkin

#### 材料

南瓜	250克
免治豬肉	200克
豆豉	1湯匙

#### 調味料 A

薑	1片
蒜茸	2茶匙
甜麵醬	1茶匙
豆瓣醬	1湯匙
辣椒乾	2隻 (如要辣味)

#### 調味料 B

紹興酒	1湯匙
醬油	1茶匙
砂糖	2茶匙

#### Ingredientes

Abóbora	250g
Carne de porco picada	200g
Feijão preto fermentado	1 colher de mesa

#### Tempero A

Gengibre	1 fatia
Alho moído	2 colheres de chá
Pasta de feijão de soja doce	1 colher de chá
Pasta de feijão de soja picante	1 colher de mesa
Piri piri vermelho seco	2 (para um sabor picante)

#### Tempero B

Vinho chinês shaoxing	1 colher de mesa
Molho de soja	1 colher de chá
Açúcar	2 colheres de chá

#### Ingredients

Pumpkin	250g
Minced pork	200g
Fermented black beans	1 tablespoon

#### Seasoning A

Ginger	1 slice
Grated garlic	2 teaspoons
Sweet soybean paste	1 teaspoon
Spicy soybean paste	1 tablespoon
Dried red chilly	2 (for a spicy taste)

#### Seasoning B

Shaoxing wine	1 tablespoon
Soy sauce	1 teaspoon
Sugar	2 teaspoons

#### 做法

1. 南瓜去皮、籽和瓢，切成2厘米方粒。
2. 用少許油將鑊燒熱，爆香調味料A，放入南瓜粒用中火炒至半熟。
3. 南瓜堆放鑊邊，加入免治豬肉，下調味料B炒至肉轉色。
4. 放入豆豉，注入100毫升清水，蓋上蓋煮片刻至材料熟透，炒勻即成。

#### Método

1. Descascar a abóbora retirar as sementes e o miolo. Cortar em cubos de 2 cm.
2. Aquecer o óleo numa frigideira. Refogar bem o tempero A. Adicionar os cubos de abóbora e refogá-los em fogo médio até ficarem meio cozidos.
3. Empurrar os cubos de abóbora para a borda da frigideira. Adicionar a carne de porco picada e o tempero B. Refogar até a carne de porco tornar-se castanha.
4. Colocar o feijão preto fermentado e deitar 100 ml de água. Cobrir a tampa e deixar a cozinhar até todos os ingredientes ficarem bem cozidos. Guisar bem e servir.

#### Directions

1. Remove skin, seeds and pith from pumpkin. Cut into 2 cm cubes.
2. Heat oil in a wok. Fry seasoning A until fragrant. Add pumpkin cubes and stir-fry over medium heat until half-cooked.
3. Push pumpkin cubes to the edge of wok. Add minced pork and seasoning B. Stir-fry until the pork turns brown.
4. Put in fermented black beans and pour in 100 ml of water. Cover the lid and cook until all ingredients are done. Stir-fry well and serve.