
Baranina z białą kapustą

Dodano: 2010-01-01 14:43:40

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1346 razy.

Kuchnia chińska

1/4 kg częściowo zmrożonej baraniny, pokrojonej w cienkie, małe plasterki

(może być też wołowina)

1/2 szklanki świeżego zielonego groszku

1/2 szklanki cienko poszatkowanej białej kapusty

1 łyżka mąki

Marynaty:

1 łyżeczka pikantnego ketchupu

1 łyżka białego wytrawnego wina lub wody

szczypta glutasoli (dowolnie)

szczyptę pieprzu

1 i 1/2 łyżki sosu sojowego lub 1 łyżka

przyprawy maggi i 3 łyżeczki wody

2 łyżki cukru

Sos:

1 łyżka drobno posiekane) dymki lub szczypiorku

1 łyżeczka utartego korzenia imbiru lub 1/4 łyżeczki imbiru w proszku

1 łyżeczka rozartego czosnku

1/2 łyżeczki mąki

szczypta pieprzu

4 łyżki wytrawnego białego wina lub wody

1. Wymieszać marynatę z mięsem, odstawić na godzinę, .
2. Zielony groszek prószony mąką wsypać do wysmarowanego olejem, żaroodpornego naczynia.
3. Mięso ułożyć na groszku, piec pod przykryciem w nagrzanym piekarniku (190 C) przez 45 min.
- 4: Wymieszać składniki sosu; zagotować .
5. Mięso z groszkiem przełożyć na gorący półmisek, poleć gorącym sosem, obok ułożyć surowa kapustę.
6. Podawać z ryżem.

Proporcje dla 2-3 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD