KOTLETY JAGNIĘCE PO KANTOŃSKU

Dodano: 2010-01-01 14:43:40
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1450 razy.

Kuchnia chińska
6 kotletów jagnięcych lub schabowych grubości 2 1/2 cm
3 szklanki oleju
5 cebulek dymek (tyko cebulki)
Marynata:
2 łyżeczki soku ze świeżego imbiru lub 1/2 łyżeczki imbiru w proszku
1 łyżka brandy lub winiaku
1 łyżeczka cukru
2 łyżki sosu sojowego
1 białko
2 łyżki mąki ziemniaczanej
1/4 łyżeczki pieprzu
2 łyżeczki oleju sezamowego lub sojowego
1/4 łyżeczki soli

Składniki marynaty wymieszać i odstawić . Od kotletów odciąć kości, mięso obrać z tłuszczu i błonki, pokrajać na 1 cm plastry w poprzek włókien. Lekko zbić . Połowę plasterków ułożyć na blasze, polać połową marynaty, ułożyć pozostałe mięso na wierzchu, zalać resztą marynaty. Wstawić do lodówki na 30 min. Cebulki przeciąć wzdłuż na pół, pokrajać w plasterki, rozdzielić . Olej wlać do garnka, postawić na dużym gazie, odczekać 5 minut, sprawdzić temperaturę. Włożyć połowę mięsa, smażyć na złoty kolor, wybrać łyżką cedzakową, pozostawić w cedzaku do osączenia. Smażyć pozostałą część mięsa, osączyć . Ułożyć na gorącym półmisku, przybrać cebulą. Podawać natychmias
Proporcje: dla 2-3 osób - z ryżem i warzywami

Nades□a□(a): Cartall - Książka Kucharska na CD