
Jajecznica z mięsem

Dodano: 2010-01-01 15:19:54

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1614 razy.

Kuchnia chińska

10 dag wołowiny, schabu lub piersi kurczaka

pokrajane w cienkie paski

3 jaja roztrzepane

Marynata :

1 łyżeczka sosu sojowego lub 1/2 łyżeczki przyprawy maggi z 1 łyżeczką wody

1/2 łyżeczki cukru

1/2 rozartego ząbka czosnku (dowolnie)

1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

1 łyżka mąki ziemniaczanej

pieprz do smaku lub chilli

Przyprawa do jaj:

1/4 łyżeczki soli

3/4 łyżeczki (glutasoli) lub przyprawy Jarzynki, (Vegety)

4 łyżki rosołu lub wody z 1/4 łyżeczki przyprawy maggi

1 łyżeczka mąki ziemniaczanej z 2 łyżeczkami wody

1/2 szklarki oleju do smażenia

1. Mięso wymieszać ze składnikami marynaty i odstawić na 15 min.
 2. Jaja przelać do miseczki z przygotowaną przyprawą.
 3. Mocno rozgrzać olej i smażyć mięso na dużym ogniu przez 2 min., często mieszając. Gdy straci czerwony kolor, natychmiast przełożyć łyżką cedzakową do miski z jajami.
 4. Na patelni zostawić około 5 łyżek oleju, zmniejszyć płomień, dodać jaja z mięsem i smażyć na małym ogniu.
 5. Podawać natychmiast z ryżem ugotowanym na sypko lub z białym pieczywem i zieloną sałatą.
- Proporcje dla 3-4 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD