
Jajecznica z chrupiącymi szprotami

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1414 razy.

Kuchnia chińska

1/4 kg świeżych szprotek

2 dymki pokrajane w 2 cm kawałki lub 1/2

pęczka szczypiorku grubo posiekanego

1/2 łyżeczki glutasoli lub przyprawy "Jarzynki" (Vegety)

1/2 łyżeczki soli

olej do głębokiego smażenia

2 łyżki smalcu

1 /2 łyżeczki imbiru

1 średnia cebula pokrajana w krążki

3 łyżki wytrawnego białego wina (dowolnie)

1. Rybki sprawić , wypłukać i dokładnie osuszyć .
 2. W miseczce ubijać jaja przez 10 sek., dodać dymkę i dalej ubijać przez 5 sek., odstawić .
 3. Na patelnię z mocno nagrzanym olejem włożyć szproty i smażyć przez 3-4 min., aż będą chrupiące, osączyć z oleju.
 4. Smalec rozgrzać na patelni, dodać imbir i cebulę, smażyć przez 30 sek., mieszając. Wyjąć cebulę łyżką cedzakową.
 5. Wlać jaja, dokładnie rozprowadzić na patelni.
 6. Usmażone rybki ułożyć na jaja, posypać solą, dokładnie wymieszać , zdjąć z ognia.
 7. Gdy jaja się zetną wlać białe wino, lekko zamieszać i smażyć jeszcze przez 30 sek. (Czynność tę wykonać nawet, gdy nie dodaje się wina).
 8. Podawać na gorącym talerzach z bułeczkami MAN-TDU - lub z białym pieczywem
- Proporcje dla 3-4 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD