
SMAŻONE WARZYWA II

Dodano: 2010-01-01 17:16:04

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1074 razy.

Kuchnia chińska

3 szklanki mieszanych wybranych warzyw

pekińska kapusta pokrajana w 5 cm paski

kapusta włoska pokrajana w 5 cm paski

cebula przecięta wzdłuż na pół, pokrajana w 1/4 cm plasterki

kalafior rozdzielony na różyczki

3 łyżki oleju

3 pasterki świeżego imbiru lub 1/2 łyżeczki imbiru w proszku

1/2 łyżeczki soli

2 łyżki wody, rosółu lub wywaru I

Warzywa wypłukać , osączyć , osuszyć . Patelnię mocno rozgrzać na dużym ogniu, wlać olej, dodać imbir, smażyć do lekkiego zrumienienia, wyjąć imbir. (Imbir w proszku wsypać na gorący olej, zamieszać). Dodać warzywa, dokładnie mieszając trzymać na ogniu 30 sek. Warzywa posolić , wlać rosół przy brzegu patelni, zamieszać , dusić 2 min na średnim ogniu, wyłączyć gaz, trzymać warzywa pod przykryciem jeszcze minutę. Podawać natychmiast.

Proporcje: dla 2-3 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD