
SMAŻONY BROKUŁ

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1147 razy.

Kuchnia chińska

1/2 kg brokułów (około 4 szklanek)

2 łyżeczki startego świeżego imbiru lub 1/2 łyżeczki imbiru w proszku

2 łyżki brandy lub winiaku

1 łyżka cukru

3 łyżki oleju

3/4 łyżeczki soli

3 łyżki wody

Łodygi odciąć od różyczek. Różyczki podzielić na równe kawałki. Łodygi cienko obrać z włókien, pokrajać na 1/2 cm kawałki. Wypłukać, osączyć, osuszyć. Starty imbir włożyć do miseczki, wymieszać z alkoholem, przecedzić ugniatając imbir. Imbir w proszku wymieszać z brandy. Wymieszać z cukrem. Olej wlać na gorącą patelnię, rozgrzać na średnim ogniu, posypać solą, dodać brokuły, mieszając obracać warzywo, smażyć minutę. Wlać alkohol cienkim strumieniem przy brzegu patelni, dusić stale mieszając aż alkohol wyparuje. Pokropić wodą, przykryć, trzymać 30 sek na ogniu, wyłączyć gaz. Zaczekać minutę. Przełożyć na talerz, podawać natychmiast.

Proporcje: dla 2-3 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD