
SMAŻONA ZIELONA FASOLKA

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1138 razy.

Kuchnia chińska

1/2 kg młodej zielonej fasolki

2 łyżki oleju

2 duże ząbki czosnku, roztarte lub rozgniecione

1/2 łyżeczki soi

1/2 szklanki wywaru I lub wody

Fasolkę umyć , usunąć włókna i ogonki, pokrajać ukośnie w 4 - 5 cm kawałki. Olej wlać na gorącą patelnię rozgrzać na dużym ogniu, włożyć czosnek, mieszając smażyć 10 sek, dodać sól i fasolkę, mieszając smażyć minutę. Wlać wywar lub wodę, gotować około 4 min pod przykryciem. Odkryć , gotować aż zostanie niewielka ilość płynu na patelni. Podawać natychmiast.

Proporcje: dla 4-6 osób - na przystawkę

Uwaga! Smażone po chińsku warzywa muszą być chrupiące.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD