Kapusta pekińska na ostro

Dodano: 2010-01-01 17:16:04
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1365 razy.

Kuchnia chińska
1/4 kg kapusty pekińskiej lub włoskiej
1/4 łyżeczki soli
1 łyżeczka oleju jadalnego
1/2 łyżki posiekanego korzenia imbiru lub 1/2 imbiru łyżeczki imbiru w proszku
1/2 łyżeczki przyprawy chili
1 łyżka pokrajanej czerwonej papryki
1/2 łyżki oleju jadalnego
1/2 łyżki sosu sojowego lub 1 łyżeczka przyprawy maggi i 2 łyżeczki wody
szczypta glutasoli
2 łyżki rosołu lub wody

Kapustę wypłukać , pokrajać na 6 cm kawałki, włożyć do miski, posypać solą, zalać szklanką wody, wymieszać , odstawię na 2 godz. Przesmażyć imbir i chili na rozgrzanym oleju, mieszać . Dodać kapustę, smażyć na dużym ogniu przez 2 i 1/2 min., stale-mieszając. Przełożyć na gorący półmisek. Wlać olej na patelnię (1/2 łyżki), włożyć paprykę, smażyć na średnim ogniu przez 15 sek., mieszając. Wlać sos sojowy lub maggi z wodą -ocet z wodą, rosół, dodać cukier, gotować przez 15 min. Sosem tym polać kapustę. Podawać z ryżem smażonym lub jako jarzynę do mięsa. Jarzyny smażone po chińsku muszą być chrupkie, niemal półsurowe, nie stracą wówczas swoich wartości odżywczych.
Proporcje dla 2-3 osób

Nades□a□(a): Cartall - Książka Kucharska na CD