

Makaron z mięsem i jarzynami

Dodano: 2010-01-01 17:19:51

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1189 razy.

Kuchnia chińska

1 1/4 paczki spaghetti lub odpowiednia ilość domowego makaronu
1 gruby kotlet schabowy pokrajany w słupki lub płat zrazówki wołowej ewentualnie pierś kurczaka
3 duże pieczarki pokrajane w paski
1 małą cebulę pokrajana w piórka
1 szklanka obgotowanej zielonej fasolki pociętej na ukośne paski
1 mała marchewka oskrobana pokrajana w cienkie paski
1/2 szklanki drobno poszatkowanej białej kapusty
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki pieprzu lub chilli
6 łyżek oleju jadalnego

Marynata:

1-2 roztarte ząbki czosnku
1/2 łyżeczki imbiru (dowolnie)
1/2 łyżeczki cukru
1 łyżka sosu sojowego lub 1/2 łyżki przyprawy maggi i 1 1/2 łyżki wody
szczypta glutasoli (dowolnie)

Sos :

1/2 szklanki rosołu lub wody
1/2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
1 łyżka sosu sojowego lub 1/2 łyżki przyprawy maggi z 1/2 łyżki wody.

Mięso wymieszać z marynatą, przykryć i odstawić. Wymieszać składniki sosu. Odstawić. Spaghetti lub makaron ugotować w osolonej wodzie, dobrze wypłukać, dokładnie osączyć, odstawić. Silnie rozgrzać na dużej patelni 2 łyżki oleju, wkładać po kolei osolone jarzyny: cebulę, fasolkę, marchew i kapustę. Smażyć na dużym ogniu przez 2 min: Posolić, zamieszać. Przełożyć, łyżką cedzakową na talerz, trzymać w ciepłe. Odstawić. Na tej samej patelni, rozgrzać mocno 2 łyżki oleju. Włożyć mięso i smażyć 2 min. na dużym ogniu (mięso wołowe lub z kurczaka - minutę). Dołożyć pieczarki i smażyć jeszcze przez minutę. Wyłożyć wszystko łyżką cedzakową. Odstawić. Na patelnię na której przygotowano jarzyny i mięso wlać 2 łyżki oleju, włożyć spaghetti lub makaron, smażyć na małym ogniu, aż się dobrze zagrzeje (2 min.) Dodać mięso i jarzyny na patelnię ze spaghetti, smażyć około 2 min., stale mieszając. Zwiększyć płomień, wlać przygotowane wymieszane ze sobą składniki sosu, chwilę gotować mieszając, aby sos zgęstniał. Doprawić solą do smaku. Wyłożyć na gorący półmisek i natychmiast podawać.
Proporcje dla 2-3 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD