

Naleśniki wiosenne

Dodano: 2010-01-01 17:23:30

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1144 razy.

Kuchnia chińska

Farsz:

- 1 chudy kotlet schabowy lub 1/2 piersi kurczaka
- 1 duża marchew pokrajana w cienkie paski
- 1 mała cebula pokrajana w piórka
- 1 szklanka zielonej fasolki świeżej lub mrożonej, pokrajanej w cienkie ukośne paski
- 2 średnie pieczarki pokrajane w paski mały seler drobno posiekany
- 2-3 łyżki oleju jadalnego olej do głębokiego smażenia

Marynata

- 1 łyżka sosu sojowego lub 1 łyżeczka przyprawy maggi, 2 łyżki wody, szczypta glutasoli (dowolnie)
- 1/2 łyżeczki cukru
- 1 roztarty ząbek czosnku
- 1/4 łyżeczki imbiru (dowolnie)
- sól, pieprz i chili do smaku
- 1 łyżka oleju jadalnego

Ciasto:

- 2 jaja
- 1/2 szklanki wody
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 szklanki przesianej mąki

1. Wymieszać składniki marynaty.
 2. Mięso pokrajając (najlepiej lekko zamrożone) na bardzo cienkie paseczki. Włożyć do marynaty; wymieszać, przykryć, odstawić.
 3. Roztrzepać jaja z wodą i solą, wlać do mąki, ubijając dokładnie wymieszać.
 4. Mocno rozgrzaną średnią patelnię, wysmarować oliwą.
 5. Nalewać ciasto na bardzo gorącą patelnię i smażyć cienkie naleśniki, tylko z jednej strony. Układać je na głębokim, odwróconym talerzu.
 6. Na patelnię z rozgrzanym olejem (2 łyżki) włożyć mięso i smażyć na dużym ogniu przez 2 min., mieszając. Wyjąć, odstawić.
 7. Wlać resztę oleju na patelnię, dodać marchewkę, mieszając smażyć minutę; dodać cebulę i fasolę. Smażyć przez 2 min., mieszając, dodać seler i smażyć jeszcze minutę.
 8. Wymieszać mięso z jarzynami i smażyć przez minutę.
 9. Zdjąć z ognia, doprawić solą, pieprzem i chili, wymieszać, przestudzić.
 10. Nakładać po jednej łyżce farszu na każdy naleśnik, zawijać je w rulon. Brzegi ciasta posmarować mąką i wodą (1/2 łyżki mąki; łyżka wody zlepię). Włożyć na dolną półkę lodówki. Wyjąć na 30 min. przed smażeniem
 11. Rozgrzać olej w głębokim rondlu, ostrożnie wkładać naleśniki, smażyć na złoty kolor. Można też rozgrzać 3 łyżki oleju na patelni, ułożyć naleśniki i smażyć z obu stron na złoty kolor.
 12. Podawać z zieloną sałatą i ogórkami w sosie winegret (olej, ocet, woda, sól, pieprz).
- Proporcje na 6-7 naleśników

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD