
Ryba gotowana z jarzynami

Dodano: 2010-01-01 17:27:46

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1141 razy.

Kuchnia koreańska

1/2 kg filetów z dorsza, halibuta lub morszczuka

10 dkg mielonej wołowiny

1 łyżka cukru

2 i 1/2 łyżki sosu sojowego lub 2 łyżki

przyprawy maggi z 1 łyżką wody

2 dymki grubo posiekane

1 rozarty ząbek czosnku

2 łyżki oleju jadalnego

4 pieczarki pokrajane w plasterki

1 cebula pokrajana w talarki

1 marchew oskrobana, pokrajana w krążki

1 mały kawałek selera pocięty w cienkie paski

szczypta chili

1/4 łyżeczki imbiru

1 łyżeczka soli

1/2 łyżeczki pieprzu

1 szklanka wody

1 jajo (dowolnie)

1. Filety przepołówić lub pokrajać na 4 cm kawałki
 2. Dokładnie wymieszać wołowinę z cukrem, 1 łyżką sosu sojowego lub 1/2 łyżki maggi z 1/2 łyżką wody, dodać dymkę i czosnek, odstawię.
 3. Pieczarki, cebulę, marchew, seler, chili, imbir, sól i pieprz dokładnie wymieszać, odstawić.
 4. Rozgrzać olej w małym rondlu, układać kolejno warstwami: połowę mięsnej masy, połowę rybnych filetów, połowę jarzyn z przyprawami, następnie pozostałą masę mięsną itd. Zawsze jednak należy skończyć na warstwie jarzyn.
 6. Dusić pod przykryciem na małym ogniu przez godzinę
 7. Jajo doprawić solą i pieprzem, wlać na rozgrzany olej, usmażyć na średnim ogniu cienki omlet. Przełożyć na talerz, gdy omlet ostygnie należy zwinąć go w rulonik i pokrajać w paseczki.
 8. Rybę podawać przybraną omletem, z ryżem ugotowanym na sypko lub bułeczkami na parze MAN-TOU
- Proporcje dla 4-6 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD

,1713965669

Nadesłał(a): 2024-06-17 20:54:12