

---

# Kalmary duszone na ostro 15 min

Dodano: 2010-01-01 17:27:47

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1389 razy.

Kuchnia z szybkowaru

50 dag surowych tuszek kalmarów

0,5 szklanki oleju sojowego

1 pęczek szczypiorku

1 płaska łyżeczka imbiru

2 łyżki sosu sojowego lub

zastępczo

trochę maggi

1 płaska łyżka mąki kartoflanej; sól do smaku

woda

można też dodać 2 łyżki wytrawnego sherry

Kalmary sparzyć , oczyścić ze skóry, umyć , pokroić na małe kawałki. Dobrze rozgrzać w szybkowarze olej, usmażyć na nim kalmary, dodać sól, szczypiorek, drobno zmielony imbir oraz ewentualnie sherry. Wlać tyle wody, by pokryła kalmary. Zamknąć szybkowar i ogrzewać 10-15 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po tym czasie szybkowar otworzyć , zagęścić sos mąką kartoflaną rozmieszaną z dwiema łyżkami zimnej wody.

Nadesła(a): Cartall - Książka Kucharska na CD