

ROLKI RYBNE W BIAŁYM SOSIE

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1165 razy.

Kuchnia chińska

12 filetów soli lub innej ryby płastugowatej (około 3/4 kg) całkiem rozmrożonej
2 cebulki dymki (bez szczypioru)
3 średnie chińskie suszone grzyby lub 3 pieczarki
4 plasterki pędu bambusa lub marchewki o wymiarach 5 x 1/2 x 1/4 cm
4 plasterki surowej wędzonej szynki lub polędwicy sopockiej o wymiarach 5 x 3 x 1/4 cm
1 gałązka zielonej kolendry lub pietruszki
2 białka
2 łyżeczki wody
mąka ziemniaczana
2 łyżki oleju
7 rozgnieciony ząbek czosnku
1 łyżka czystej wódki lub wytrawnego wina
1 łyżeczka oleju sezamowego (dowolnie)

Marynata:

2 łyżki oleju
1 łyżka mąki ziemniaczanej
1 łyżeczka soli
1/2 łyżeczki cukru
1 łyżeczka posiekanego, rozgniecionego świeżego imbiru lub 1/2 łyżeczki imbiru w proszku
1 łyżeczka oleju
sezamowego lub sojowego

szczypta soli

Sos przyprawowy:

1/2 łyżeczki cukru
1/2 szklanki wywaru I lub
rosółu z kury
1/2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
sól do smaku

Oplukane filety rybne osuszyć w czystej ściereczce. Składniki marynaty połączyć w misce, dodać rybę, wymieszać ręką. Cebulki rozbić na płasko tłuczkiem, poutykać między plasterkami ryby, wstawić do lodówki na 30 min, usunąć cebulę. Wymyte suszone grzyby zalać szklanką gorącej wody na 20 minut. Trzonki odkroić, odcisnąć wodę z kapeluszy, pokrajać w paseczki o szerokości 1/2 cm. Trzonki pieczarek ściąć równo z brzegiem kapeluszy, grzyby pokroić w plasterki. Pędy bambusa lub marchwi pokrajać w słupki o długości 5 cm, szerokości 1 i 1/2 cm. Szynkę lub polędwicę pokrajać w słupki podobnie jak pędy bambusa. Zieloną kolendrę lub pietruszkę wypłukać, odrzucić łodygi, zostawiając listki. Wymieszać sos przyprawowy, odstawić. Białka lekko roztrzepać z wodą. Przy końcu każdego fileta z ryby ułożyć po jednym paseczku pędów bambusa lub marchwi, szynki i grzybów, ciasno zwinąć w rulon, brzeg ryby posypać mąką ziemniaczaną, zlepić. Rolki ułożyć rzędami na półmisku, zlepionymi brzegami do dołu. Ustawić na wkładce do gotowania na parze. Gotować na parze przez 10 min na dużym ogniu. Wyjąć z garnka, sok z ryby zlać do miseczki, rybę trzymać w ciepłe. Głęboką patelnię lub rondel rozgrzać na dużym ogniu, wlać 2 łyżki oleju, mocno podgrzać, dodać czosnek, mieszając smażyć 10 sek, wybrać łyżką cedzakową, odrzucić, dodać alkohol do gorącego oleju. Wlać do patelni zamieszany sos przyprawowy, mieszając doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć płomień, dodać sok z ryby, zamieszać, doprowadzić do zagotowania, mocno mieszając sos wlać białka, zestawić z ognia. Wlać olej sezamowy, zamieszać, połać rybę, przybrać zieleniną. Podawać natychmiast. Proporcje: dla 4-6 osób jako danie główne, z dodatkiem ryżu, warzyw i czystą zupą lub na 12 porcji na przyjęciu

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD

,1713959785

Nadesłał(a): 2024-06-17 21:18:39