RYBA W SOSIE POMIDOROWYM

Dodano: 2010-01-01 17:27:47
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1365 razy.

Kuchnia chińska
1/2 kg filetów rybnych
2 cebule dymki
1 białko
mąka ziemniaczana do obtoczenia
4 szklanki i 1 łyżka oleju
1 roztarty ząbek czosnku
1 łyżka czystej wódki lub wytrawnego białego wina
2 łyżeczki oleju sezamowego (dowolnie)
Marynata:
1 łyżka czystej wódki lub wytrawnego białego wina
2 bardzo drobno posiekane plasterki świeżego imbiru lub 1/2 łyżeczki imbiru w proszku
3/4 łyżeczki soli
szczypta pieprzu
Sos pomidorowy:
1/2 szklanki wywaru l lub rosołu kurzego
1 łyżka winnego Lub owocowego octu (5%)
3 łyżki keczupu
2 łyżki cukru
2 łyżeczki sosu sojowego
1/2 łyżeczki mąki ziemniaczanej

Wypłukane filety osuszyć , pokrajać w kawałki o wymiarach 5 x 1 i 1/2 x 2 cm. Składniki marynaty wymieszać z rybą. Cebulki lekko zbić tłuczkiem, poutykać między filetami, odstawić na 30-45 min. Szczypior posiekać , odstawić . W misce wymieszać składniki sosu. Cebulki wyjąć , posiekać , dodać do szczypiorku, odstawić . Do ryby dodać roztrzepane białko, dokładnie wymieszać . Każdy kawałek ryby obtoczyć w mące ziemniaczanej, strzepnąć nadmiar, przełożyć na tacę lub duży talerz. Do dużego płaskiego garnka wlać 4 szklanki oleju, postawić na dużym płomieniu, po 5 min sprawdzić temperaturę, włożyć kawałek cebuli dymki, gdy zacznie się szybko poruszać na powierzchni, można smażyć rybę. Rybę kłaść po kawałku na gorący olej, smażyć na złoty kolor; nie smażyć zbyt wielu kawałków jednocześnie. Usmażoną rybę trzymać w cieple. Czystą, większą patelnię mocno podgrzać na dużym ogniu, wlać łyżkę oleju, rozgrzać , dodać czosnek; mieszając smażyć 10 sek, wlać alkohol; nie przerywając mieszania wlać zamieszany sos pomidorowy, zmniejszyć płomień, dalej mieszać do zgęstnienia. Wlać olej sezamowy, dodać rybę i cebulę dymkę, ostrożnie wymieszać . Podawać natychmiast. Proporcje: dla 2-4 osób - jako danie główne, z ryżem lub dla 4-8 osób - jako jedna z kilku potraw

Nades□a□(a): Cartall - Książka Kucharska na CD