
RYBA W SOSIE POMIDOROWYM

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1322 razy.

Kuchnia chińska

1/2 kg filetów rybnych

2 cebule dymki

1 białko

mąka ziemniaczana do obtoczenia

4 szklanki i 1 łyżka oleju

1 rozarty 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 I lub rosółu 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 filedami, odstawić na 30-45 min. Szcypior 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 ciepłe. 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. Porcje: dla 2-4 osób - jako danie główne, z ryżem lub dla 4-8 osób - jako jedna z kilku potraw

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD