# RYBA Z OLEJU

Dodano: 2010-01-01 17:27:47
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 997 razy.

Kuchnia chińska
35 dag filetów z ryby (całkiem rozmrożonych)
2 cebule dymki
1/2 łyżeczki soli
2 szklanki oleju
1 roztarty ząbek czosnku
2 plasterki świeżego imbiru lub 1/2 łyżeczki imbiru w proszku
1 łyżka czystej wódki lub wytrawnego białego wina
1 łyżeczka oleju sezamowego (dowolnie)
Sos przyprawowy:
3 łyżki wywaru I
2 łyżeczki sosu sojowego
1/2 łyżeczki cukru
1/4 łyżeczki pieprzu
1/2 łyżeczki mąki ziemniaczanej

Osuszyć filety po wypłukaniu. Pokrajać w dużą kostkę o wymiarach około 3 x 1/2 cm, wstawię do lodówki na 30 min. Składniki sosu przyprawowego wymieszać, odstawię. Dymkę pokrajać na 2 1/2 cm kawałki. Pokrajaną rybę wyjąć z lodówki, posypać solą, starannie wymieszać. Dwie szklanki oleju wlać na gorącą, dużą, głęboką patelnię, zaczekać 4-5 min. Sprawdzić temperaturę przez włożenie kawałka cebuli dymki, gdy zacznie się szybko poruszać po powierzchni i nabierze jasnobrunatnego koloru, można smażyć rybę. Mieszając olej włożyć rybę, zamieszać kilka razy, natychmiast przelać olej z rybą do metalowego cedzaka ustawionego na garnku. Zostawić łyżkę oleju na patelni. Patelnię z olejem rozgrzać, dodać czosnek, imbir i cebulę dymkę, mieszając smażyć 10 sek, wlać alkohol, zamieszać, dodać zamieszany sos przyprawowy, mieszając podgrzać do zgęstnienia. Włożyć rybę, raz zamieszać, zestawić z ognia, wlać olej sezamowy. Podawać rybę na gorąco. Proporcje: dla 2 osób - jako danie główne, z dodatkiem ryżu, potrawą z warzyw i gęstą zupą

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