
RYBA Z OLEJU

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1078 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, wstawić do lodówki na 30 min. Składniki sosu przyprawowego wymieszać, odstawić. 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

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD

,1713975066

Nadesłał(a): 2024-06-18 07:10:35