

RYBA W OCCIE

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1324 razy.

Kuchnia chińska

1/2 kg filetów rybnych

2 cebule dymki 2

3 szklanki oleju

1 roztarty ząbek czosnku

1 łyżka czystej wódki lub wytrawnego białego wina

2 łyżeczki oleju sezamowego (dowolnie)

Marynata:

2 białka

2 łyżki mąki ziemniaczanej

1 łyżka czystej wódki lub wytrawnego białego wina

3/4 łyżeczki soli

2 pasterki bardzo drobno posiekanego świeżego imbiru lub 1 łyżeczka imbiru w proszku

Sos przyprawowy:

3/4 szklanki wywaru I

2 łyżki winnego lub owocowego octu (5%)

2 łyżki cukru

1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

1/4 łyżeczki soli

Filety (rozrożone) wypłukać , osuszyć w czystej ściereczce, pokrajać w kawałki o wymiarach 3 x 4 i 1/2 cm, włożyć do dużej miski. Składniki marynaty zamieszać , wlać do ryby, starannie wymieszać ręką. Cebulki pokrajać na 4 części, rozplaszczyc tłuczkiem, poutykać między ryby, wstawić do lodówki na przynajmniej 1 godzinę. Szczypior drobno posiekać , odstawić . Składniki sosu przyprawowego zamieszać , odstawić . Wyjąć rybę z lodówki, usunąć cebulkę. Cebulkę posiekać , wymieszać ze szczypiozem. Olej wlać do garnka o grubym dnie, rozgrzać , odczekać 3-4 min, sprawdzić temperaturę, włożyć kawałek cebuli dymki, gdy zacznie się szybko poruszać na powierzchni i nabierze jasnobrunatnego koloru, smażyć rybę. Włożyć rybę, zamieszać kilkakrotnie, smażyć około 1 min na jasnożółty kolor, przelać na cedzak lub metalowe sitko ustawione na garnku. Łyżkę oleju wlać na gorącą patelnię, mocno rozgrzać , włożyć czosnek, mieszając smażyć 10 sek, wlać wódkę, dodać zamieszany sos przyprawowy, zmniejszyć płomień, mieszając gotować do zgęstnienia. Wlać olej sezamowy, zamieszać włożyć rybę, dodać 1 łyżkę dymki ostrożnie wymieszać . W razie potrzeby doprawić cukrem, octem lub solą. Rybę podawać na gorąco lub na ciepło. Porcja: dla 3 osób - jako danie główne, z ryżem, potrawą z warzyw i zupą

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD