
FILETY RYBNE NA KWAŚNO

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1300 razy.

Kuchnia chińska

1/2 kg filetów z dorsza, karpia lub morszczuka

2 i 1/2 szklanki oleju

Przyprawy:

2 białka

2 łyżki mąki ziemniaczanej

1/2 łyżeczki soli

Sos przyprawowy:

1 i 1/2 szklanki wywaru I

2 łyżeczki cukru

1 łyżeczka sosu sojowego

1/4 łyżeczki glutasoli lub "Jarzynki" albo "Vegety"

1 i 1/2 łyżeczki mąki ziemniaczanej

1 łyżeczka octu (6%)

1 łyżeczka czystej wódki lub wytrawnego białego wina

Rybę pokrajać w kostkę o wymiarach 3 x 1 1/2 cm. Wymieszać z przyprawami, wstawić do lodówki na 30 min. Olej wlać do rondla, mocno rozgrzać. Przed smażeniem ryby wymieszać sos przyprawowy, wlać do rondelka, mieszając doprowadzić do zagotowania, zmniejszyć płomień trzymać na bardzo małym ogniu lub na parze. (Wstawić rondel do drugiego z gorącą wodą). Sprawdzić temperaturę oleju, włożyć połowę kostek rybnych, raz zamieszać, smażyć 45 sek, wybrać łyżką cedzakową, osączyć, włożyć do rondla z sosem przyprawowym. Smażyć pozostałą rybę, wyjąć, osączyć, dodać do rondla z sosem i pierwszą porcją smażonej ryby, ostrożnie wymieszać tak, aby sos pokrył każdy kawałek ryby. Podawać natychmiast. Porcje: dla 4 osób - jako danie główne, z ryżem, potrawą z warzyw i zupą lub na 6-8 porcji na przyjęciu, kiedy podajemy kilka dań

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD