# FILETY RYBNE NA KWAŚNO

Dodano: 2010-01-01 17:27:47
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1190 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 l
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. Proporcje: 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