
RYBA DUSZONA W OSTRO-KWAŚNYM SOSIE

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1344 razy.

Kuchnia chińska

70 dag - 1 kg ryby w całości

2 plasterki świeżego imbiru lub łyżeczka imbiru w proszku

1 łyżeczka soli

pieprz do smaku

1/4 szklanki oleju

Sos:

3 plasterki imbiru lub 1 i 1/4 łyżeczki imbiru w proszku

3 łyżki pędu bambusa lub mały ziemniak pokrajane w paseczki

1/2 strąka czerwonej papryki

1 mała marchew

2 małe suszone papryczki chili

2 cebule dymki

2 łyżki smalcu

2 łyżki sosu sojowego

3 łyżki rosółu lub wody

6 łyżek octu

1/2 łyżeczki mąki ziemniaczanej

2 łyżki wody

7 mała ostra zielona papryka chilli

Oczyszczoną rybę, bez głowy, dokładnie wyłukać, osuszyć czystą ściereczką. Świeży imbir drobno posiekać (można zastąpić imbirem w proszku), wymieszać z solą, pieprzem i łyżką oleju; natrzeć rybę od wewnątrz i z wierzchu. Odstawić na 30-45 min. Usunąć nasiona z papryczki chilli (suszonej i świeżej). Plasterki imbiru, czerwonej papryki papryczki chilli, marchew i cebulę dymkę pokrajać w paseczki. Pozostały olej rozgrzać na większej patelni na dużym ogniu. Włożyć rybę, smażyć 2,5 min z każdej strony, ostrożnie wyjąć, osączyć, odstawić. 3 łyżki octu wymieszać z wodą i mąką ziemniaczaną. Do oleju, na którym smaży się rybę wsypać imbir, pędy bambusa lub ziemniaki, czerwoną paprykę, papryczkę chilli, marchew i cebulę dymkę, mieszając smażyć na średnim ogniu przez minutę. Dodać smalec, sos sojowy, rosół lub wodę i połowę octu (3 łyżki), mieszając dusić minutę. Włożyć przesmażoną rybę, dusić po 2 min z każdej strony, na małym ogniu, polewając sosem z patelni. Przełożyć na rozgrzany półmisek. Wlać ocet z wodą i mąką, mieszając gotować na dużym ogniu aż sos zgęstnieje. (Można dodać 1 łyżeczkę cukru). Wybrać warzywa. Rybę połączyć sosem, przybrać duszonymi warzywami. Podawać natychmiast. Porcje: dla 2-3 osób - jako danie główne, z ryżem, lub dla 4 osób, kiedy podajemy kilka potraw

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD