OMLET PEKIŃSKI Z RYBĄ

Dodano: 2010-01-01 17:27:47
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1076 razy.

Kuchnia chińska
45 dag soli lub szkarłatnicy
1 1/2 łyżeczki soli
pieprz do smaku
1 1/2 łyżeczki oleju sezamowego lub sojowego
3 cebule dymki
3 ząbki czosnku
5 roztrzepanych jaj
6 łyżek oleju
Sos:
6 /łyżek wywaru l lub rosołu z kury
2 1/2 łyżki sosu sojowego
1 1/2 łyżki wytrawnego białego wina lub czystej wódki

Każdy filet podzielić na 3 części. Posypać solą i pieprzem, posmarować olejem. Szczypior z cebulek pokrajać na 4 cm kawałki, cebulkę w piórka. Czosnek rozetrzeę. Składniki sosu wlać do rondelka. Olej rozgrzaę na patelni na dużym ogniu. Włożyę rybź i smażyć 45 sek. Zmniejszyę gaz na średni. Jajami zalaę rybź , tak aby była nimi przykryta, smażyć 2 1/2 minuty, ostrożnie obrócię, smażyć 2 1/2 min. Dodać cebulę i czosnek, wlać połowę sosu, przykryć , zmniejszyć płomień, dusić na małym ogniu około 3 min. Przełożyć na gorący półmisek. Pozostały sos podgrzać , polać potrawę. Proporcje: dla 4-6 osób - jako danie główne, z ryżem, z dodatkiem zupy

Nades□a□(a): Cartall - Książka Kucharska na CD