
Sałatka z drobiu i szpinaku

Dodano: 2010-01-01 17:31:10

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1281 razy.

Kuchnia japońska

1 pierś dużego kurczaka

1/2 kg szpinaku

3 dymki lub średnia cebula

3-4 łyżki utartej białej rzodkiewki (biały sople) lub czarnej rzodkwi

1/8 łyżeczki przyprawy chilli lub 1 łyżeczka

posiekanej czuszki

2 łyżki octu (8 proc.)

3 łyżki wody

Sos:

6 łyżek sosu sojowego lub 2 łyżki przyprawy

maggi z 4 łyżkami wody

1/2 łyżeczki glutasoli lub 1/2 łyżeczki "Jarzynki" (Vegety)

pieprz do smaku

1. Kurczaka wypłukać . posolić , gotować na parze przez 5 min. lub włożyć do garnka z 2 szklankami rosółowej wody i gotować przez 5 min.
 2. Ostudzić mięso. usunąć kostki i skórę, pokrajać w paski.
 3. Szpinak przebrać , wypłukać , związać nitką w pęczki tak, aby się nie rozpadły podczas gotowania.
 4. Zagotować wodę, włożyć szpinak i gotować przez minutę.
 5. Szpinak wyjąć , włożyć na chwilę do zimnej wody.
 6. Wyjąć , lekko odcisnąć wodę, usunąć nitki, pokrajać w 3 cm paski.
 7. Szczypior oddzielić od cebulki, zagotować szklankę wody, włożyć oczyszczoną dymkę, przykryć i gotować przez 20 sek., dodać szczypior, zamieszać , gotować następne 20 sek. Odcedzić , ostudzić .(Cebulę obraną gotować pod przykryciem przez 50 sek.) Pokrajać w 3 cm paski, cebulę w piórka.
 8. Połączyć składniki sosu.
 9. Mięso lekko wymieszać ze szpinakiem, dymką. Połać sosem
 10. Podawać posypaną utartą białą rzodkiewką doprawioną chilli lub czuszką.
- Proporcje dla 4 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD