KOTLETY SCHABOWE PO KANTOŃSKU

Dodano: 2010-01-01 17:37:35
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1466 razy.

Kuchnia chińska

6 kotletów schabowych o grubości 1 1/2 cm
1 średnia cebula
5 łyżek oleju
3 łyżki rosołu lub wody
sól do smaku
Marynata:
łyżki sosu sojowego
1 łyżka czystej wódki
2 łyżeczki oleju sezamowego lub sojowego
szczypta pieprzu
2 łyżki mąki ziemniaczanej

Kości odkroić , mięso lekko rozbić tłuczkiem. Składniki marynaty wymieszać w misce. Kotlety ułożyć jedną warstwą na blasze do pieczenia lub na głębokim półmisku, zalać marynatą, odstawię w temperaturze pokojowej na 15 min, obrócić kotlety, pozostawić na 10 min lub przykryć i wstawię do lodówki aż do czasu smażenia. Cebulę podzielić wzdłuż na połówki, każdą pokrajać w poprzek na 1/2 cm plasterki, rozdzielić listki. Olej mocno rozgrzać na patelni na dużym ogniu, rozprowadzając go po bokach i dnie. Kotlety kłaść na gorący olej, zmniejszyć płomień na średni, smażyć do zrumienienia, obrócić , w razie potrzeby dodać oleju, smażyć mięso z drugiej strony na ciemnozłoty kolor. Przełożyć na gorący półmisek. Cebulę wsypać na tę samą patelnię, mieszając smażyć aż stanie się szklista, zwiększyć płomień na duży. Wlać rosół lub wodę, gotować do wyparowania płynu. Cebulą obłożyć mięso (kotlety można pokroić na połówki lub ćwiartki). Podawać natychmiast. Proporcje: dla 4-6 osób - z ryżem, warzywami i zupą

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD