
Wieprzowina z jarzynami

Dodano: 2010-01-01 17:37:35

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1223 razy.

Kuchnia chińska

1 kotlet schabowy (około 10 dkg pokrajany w cienkie paski)
3 łyżki oleju jadalnego
1/2 szklanki poszatkowanych pieczarek
1 średnia cebula pokrajana w piórka
1 marchew pokrajana w cienkie słupki
1 szklanka drobno poszatkowanej białej kapusty
1/2 szklanki zielonej fasolki pokrajanej w ukośne paseczki

Marynata :

1 łyżka sosu sojowego lub 1 łyżeczka przyprawy maggi i 2 łyżeczki wody
1 łyżka oleju jadalnego
1 roztarty ząbek czosnku
1/2 łyżeczki cukru

Sos;

1 szklanka rosołu lub wody
łyżka sosu sojowego lub przyprawy maggi
1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
sól do smaku

1. Miż so wymieszać ze składnikami marynaty, odstawię na 1/2 godz.
 2. Fasolkę zalać gotującą wodą, gotować przez 2 min., odcedzić .
 3. Wymieszać składniki sosu, odstawić .
 4. Mięso smażyć na mocno rozgrzanym oleju (2 łyżki), mieszając. Wyjąć , trzymać w ciepłe.
 5. Na patelnię wlać resztę oleju, mocno go podgrzać , smażyć marchewkę przez 2 min., stale mieszając, dodać cebulę, smażyć przez minut na dużym ogniu; dodać pieczarki, smażyć przez minutę; dodać kapustę i zieloną fasolkę. smażyć wszystkie jarzyny przez 2 min., stale mieszając.
 6. Włożyć mięso, wymieszać , smażyć przez minutę.
 7. Wlać sos, gotować aż zgęstnieje, stale mieszając.
 8. Podawać natychmiast z ryżem ugotowanym na sypko.
- Proporcje dla 3-4 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD