
Wieprzowina z zieloną fasolką

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1267 razy.

Kuchnia chińska

1 grubszy kotlet schabowy (około 15 dkg. pokrajany jak makaron
1 łyżka sosu sojowego lub łyżeczka przyprawy maggi i 2 łyżeczki wody
3 łyżki oleju jadalnego
1 plasterek korzenia imbiru lub 1/2 łyżeczki imbiru w proszku
1 roztarty ząbek czosnku
sól i pieprz do smaku
20 dkg. zielonej fasolki pokrajanej w 3 cm. kawałki
1 duża cebula pokrajana w piórka
1/2 łyżki słodkiej pasty sojowej lub 1 łyżeczka cukru
1/2 szklanki wywaru z fasolki
1/2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
sos sojowy lub przyprawa maggi

1. Mięso wymieszać z sosem sojowym lub przypraw maggi i wodą, olejem jadalnym (1 łyżka) imbirem i czosnkiem, odstawić na 1/2 godz.
2. Tymczasem obgotować fasolę przez 3-4 min; odcedzić wywar.
3. Przystudzony wywar połączyć mąką ziemniaczaną i pastą sojową lub cukrem.
4. Cebulę smażyć, przez minutę na gorącym oleju (1 łyżka) stale mieszając, wyjąć łyżką cedzakową, przełożyć na talerz.
5. Wlać pozostały olej na patelnię na której smażyła się cebula, mocno ją rozgrzać, włożyć mięso, smażyć na dużym przez 2 min: mieszając.
6. Dodać cebulę wraz z fasolki, smażyć przez 2 min., mieszając.
7. Wlać wywar z fasolki rozmieszany z mąką, gotować aż zgęstnieje.
8. Doprawić solą i pieprzem, soją lub maggi, pozostawić przez chwilę na ogniu.
9. Podawać z ryżem ugotowanym na sypko lub z bułeczkami MAN TOU.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD