

SMAŻONA WIEPRZOWINA Z WARZYWAMI

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1210 razy.

Kuchnia chińska

25 dag schabu lub łopatki bez kości

3 łyżki oleju

1 ząbek czosnku pokrajanego w plasterki

1 łyżka wytrawnego białego wina lub czystej wódki

Marynata:

łyżki sosu sojowego

2 łyżeczki mąki ziemniaczanej

1 łyżeczka oleju sezamowego lub sojowego

2 łyżeczki wytrawnego białego wina lub czystej wódki

1/2 łyżeczki cukru

szczypta pieprzu

Warzywa:

3 szklanki wybranych warzyw

sałata pokrajana w 5 cm paski

szpinak pokrajany w 5 cm paski

cukinia lub świeży ogórek przecięty wzdłuż na pół i pokrajany w 1/2 cm ukośne paski

pieczarki pokrajane w 1/2 cm plasterki

mała marchew pokrajana w słupki grubości zapałki, obgotowana

1 cebula pokrajana w piórka

mały por (biała część) pokrajany w paski

3 łyżki oleju

1 roztarty ząbek czosnku

3/4 łyżeczki soli

1/4 - 1/2 łyżeczki przyprawy chilli lub ostrej papryki (dowolnie)

1/4 łyżeczki mąki ziemniaczanej

3 łyżki wody

Mięso pokrajać w plasterki o wymiarach 3 x 4 1/2 x 1/4 cm, dokładnie wymieszać ze składnikami marynaty, wlać łyżkę oleju, wymieszać, odstawić na 30 min. Mąkę ziemniaczaną połączyć z wodą. Większą patelnię rozgrzać na dużym ogniu, wlać 3 łyżki oleju, mocno podgrzać, dodać czosnek i cebulę, mieszając smażyć 20 sekund. Posolić (3/4 łyżeczki), wsypać wybrane jedno lub mieszankę warzyw, posypać chilli, mieszając przez podrzucanie smażyć do miękkości około 2 minut, przełożyć do cedzaka, odstawić. Patelnię wymyć, osuszyć, mocno podgrzać na dużym ogniu, wlać 2 łyżki oleju, rozgrzać, dodać czosnek, mieszając smażyć do lekkiego zrumienienia około 20 sek. Plasterki mięsa kłaść pojedynczo na gorący olej, smażyć minutę, trzymając na dużym ogniu, szybko mieszać aż mięso straci różowy kolor. Wlać alkohol, dodać przesmażone warzywa, mieszając smażyć aż alkohol wyparuje. Zamieszać mąkę z wodą, wlać do patelni z mięsem i warzywami, mieszając doprowadzić do zgęstnienia. Podawać na gorąco. Porcje: dla 2-3 osób - z ryżem i zupą

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD