# POLĘDWICA WOŁOWA PO KANTOŃSKU

Dodano: 2010-01-01 17:40:16
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1350 razy.

Kuchnia chińska

1/2 kg wołowej polędwicy
1 średnia cebula
4 pomidory
1 gałązka naci kolendry lub zielonej pietruszki
4 szklanki oleju
1 łyżka wody
1 1/4 łyżeczki soli
Marynata:
4 plasterki świeżego korzenia imbiru lub 1 łyżeczka imbiru w proszku
2 łyżki mąki ziemniaczanej
1 łyżka brandy lub winiaku
1 1/2 łyżki sosu ostrygowego lub sosu sojowego
1 roztarty ząbek czosnku
1 łyżeczka cukru
1 białko
szczypta pieprzu
1 łyżeczka oleju sezamowego (dowolnie)
1 łyżka oleju sojowego
1 łyżka sosu sojowego

Mięso pokrajać w poprzek w 1 1/2 cm plastry. Lekko zbić tłuczkiem. Połowę imbiru drobno posiekać, przetrzeć przez sitko, wymieszać z alkoholem, mąką ziemniaczaną, sosem ostrygowym (lub substytutem) i sosem sojowym, energicznie mieszać do połączenia. Dodać czosnek, cukier, białko, pieprz, olej, dokładnie wymieszać. Połowę mięsa ułożyć jedną warstwą na tacy, polać połową marynaty, pozostałe plastry położyć na wierzchu, polać resztą marynaty. Odstawić na 15 min. Obrócić, przykryć, wstawić w chłodne miejsce na 1 godz. lub do czasu smażenia. Cebulę przeciąć wzdłuż na pół, pokrajać w plasterki, podzielić na paski. Krótko przed przyrządzeniem mięsa pokrajać pomidory w plasterki, ułożyć wokół półmiska, tak aby zachodziły na siebie. Olej wlać do garnka, postawić na dużym ogniu, po 4-5 min sprawdzić temperaturę, połowę wołowiny kłaść po plasterku na gorący tłuszcz, smażyć do zrumienienia około minuty. Wybrać łyżką cedzakową, osączyć z oleju. Smażyć pozostałe mięso. Olej zlać z garnka. Zostawić łyżkę oleju, rozgrzać, wsypać cebulę, mieszając smażyć aż cebula stanie się szklista, wlać łyżkę wody, wsypać 1 1/2 łyżeczki soli, dusić do wyparowania wody. Cebulę ułożyć pośrodku półmiska z pomidorami, na warzywo nałożyć usmażoną polędwicę. Przybrać zieleniną, podawać natychmiast. Proporcje: dla 3-4 osób - z ryżem, potrawą z warzyw lub na 12 porcji na przyjęciu, kiedy podajemy inne potrawy

Nades□a□(a): Cartall - Książka Kucharska na CD