Wołowina z zieloną papryką

Dodano: 2010-01-01 17:40:16
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1357 razy.

Kuchnia chińska
1/2 kg wołowiny bez kości pokrajanej w cienkie paski
(może być polędwica. rozbratel)
łyżka mąki ziemniaczanej
ź szklanki wody
1/2 łyżeczki imbiru lub mały kawałek posiekanego korzenia (dowolnie)
1/2 szklanki oleju jadalnego
2 pomidory pokrajane w ć wiartki
2 świeże zielone papryki pokrajane jak makaron
2 cebule pokrajane w piórka
1 szklanka wody
1 łyżka przyprawy maggi lub łyżka sosu sojowego
1 łyżeczka cukru
1 łyżeczka soli
1/4 łyżeczki pieprzu
4 łyżki wytrawnego białego wina (dowolnie)

1. Mąkę połączyć z wodą, wymieszać z mięsem, imbirem , i czosnkiem, odstawić na godzinę.
2. Mięso smażyć na mocno rozgrzanym oleju przez 5 min., stale mieszając. Wyjąć mięso łyżką cedzakową.
3. Na tę samą patelnię (w razie potrzeby dolać 1 łyżkę oleju) włożyć pomidory, paprykę i cebulę, smażyć na średnim ogniu przez 2 min., ciągle mieszając.
4. Wlać wodę z maggi lub sos sojowy, dodać cukier, sól, pieprz i wino, dusić przez 2 min.
5. Włożyć mięso, dusić przez 2 min. nie przerywając mieszania.
6. Podawać natychmiast z ryżem ugotowanym na sypko.

Proporcje dla 4-5 osób
Przy sporządzaniu chińskich potraw, czas smażenia, duszenia lub gotowania musi być ściśle przestrzegany. Jarzyny muszą być chrupkie, niemal surowe. Podawać należy natychmiast po przyrządzeniu, smak każdego składnika musi być wyczuwalny.

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