
Wołowina mielona z zieloną fasolką

Dodano: 2010-01-01 17:40:16

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1156 razy.

Kuchnia chińska

1/4 kg mielonej wołowiny lub chudej wieprzowiny

2 łyżki oleju jadalnego

1 roztarty ząbek czosnku

1/2 łyżeczki imbiru lub posiekanego korzenia

2 cebule pokrajane w cienkie plasterki

1/2 kg zielonej fasolki (świeżej lub mrożonej)

1 szklanka rosółu lub wody

2 łyżki sosu sojowego lub łyżeczka przyprawy maggi z 3 łyżkami wody

2 gałązki zielonej pietruszki

1 listek laurowy

1 soli

1/2 łyżeczki czarnego pieprzu

1. W rondlu rozgrzać olej.

2: Włożyć czosnek, imbir mięso i cebulę, smażyć na dużym ogniu przez 3 min., stale mieszając.

3: Zmniejszyć płomień, dodać fasolkę (bez włókien i ogonków), rosół lub wodę, sos sojowy lub maggi z wodą, zieloną pietruszkę, listek, laurowy, sól i pieprz; dusić na małym ogniu przez 30 min., mieszając kilka razy.

4. Wyjąć listek laurowy w razie potrzeby poprawić solą i pieprzem.

5. Podawać natychmiast z ryżem ugotowanym na sypko lub chińskimi bułeczkami gotowanymi na parze MAN-TOU.

Proporcje dla 2 - 3 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD