Wołowina mielona z zieloną fasolką

Dodano: 2010-01-01 17:40:16
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1335 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 rosołu 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 doprawić solą i pieprzem.
5. Podawać natychmiast z ryżem ugotowanym na sypko lub chińskimi bułeczkami gotowanymi na parze MAN-TOU.
Proporcje dla 2 - 3 osób

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