

WOŁOWINA SMAŻONA Z WARZYWAMI

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1181 razy.

Kuchnia chińska

25 dag wołowiny bez kości

2 łyżki oleju

sól

1 ząbek czosnku pokrajany w piórka

1 łyżka czystej wódki

2 łyżeczki oleju sezamowego (dowolnie)

Przyprawy:

1/2 białka

2 łyżki sosu sojowego

2 łyżeczki czystej wódki

1/2 łyżeczki cukru

1 płaska łyżka mąki ziemniaczanej

szczypta pieprzu

2 łyżki oleju

1 łyżeczka oleju sezamowego

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 plasterki

pieczarki pokrajane w 1/2 cm plasterki

por (biała część) pokrajany w paski

cebula pokrajana w piórka

1/2 marchwi pokrajanej w słupki grubości zapałki

3 łyżki oleju

1 rozgnieciony ząbek czosnku

1/2 łyżeczki soli

Sos:

1/2 szklanki wywaru I lub wody z 1/2 łyżeczką "Jarzynki" lub "Vegety"

1/4 - 1/2 łyżeczki chilli lub pieprzu

1/2 łyżeczki mąki ziemniaczanej

Mięso pokrajać w bardzo cienkie plasterki o wymiarach 3 x 6 cm. Wołowinę wymieszać z białkiem, dodać pozostałe składniki przypraw oprócz oleju, starannie połączyć, wlać olej, zamieszać, odstawić na 30 min. Składniki sosu wymieszać, odstawić. Większą patelnię rozgrzać na dużym ogniu, wlać 3 łyżki oleju, mocno podgrzać, dodać czosnek i cebulę, mieszając smażyć 15 sek, posolić (płaską łyżeczkę), wsypać wybrane jedno lub mieszankę warzyw, mieszając przez podrzucanie smażyć do miękkości około 2 min, przełożyć do cedzaka, odstawić. Patelnię umyć, osuszyć, mocno rozgrzać na dużym ogniu, wlać 2 łyżki oleju, dodać czosnek, mieszając smażyć 15 sek, wyjąć go i odrzucić. Kłosać po plasterku wołowinę na gorący olej, smażyć minutę, obrócić, smażyć drugą stronę 30 sek, następnie mieszając i obracając smażyć około 15 sek aż plasterki mięsa rozdzielą się. Cienkim strumieniem wlać wódkę przy brzegu patelni, zamieszać z mięsem, wlać zamieszany sos, mieszając doprowadzić do zgęstnienia. Dodać warzywa, mieszając dusić 15 sek. Wlać olej sezamowy, zamieszać. Podawać natychmiast.
Proporcje: dla 2-4 osób - z ryżem i zupą

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD