WOŁOWINA SMAŻONA PO SYCZUAŃSKU

Dodano: 2010-01-01 17:40:16
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1378 razy.

Kuchnia chińska
1/2 kg zrazówki wolowej
1 mała cebula
1/2 średniej marchwi
4 świeże małe ostre papryki chilli
1/2 szklanki oleju
2 rozgniecione ząbki czosnku
4 suszone ostre małe papryczki lub 1 łyżeczka przyprawy chilli
1/2 łyżeczki soli
1 łyżka oleju sezamowego (dowolnie)
Marynata:
4 łyżki sosu sojowego
sok z 3 plasterków świeżego korzenia imbiru lub 1 łyżeczka imbiru w proszku
1 łyżka czystej wódki lub wytrawnego białego wina
2 łyżeczki oleju sezamowego lub sojowego
1 łyżka cukru

Mięso pokrajać w cienkie plasterki, następnie w słupki o długości i grubości zapałki. Składniki marynaty połączyć, zalać mięso, dokładnie wymieszać, odstawić na przynajmniej 30 min. Marchew, świeże papryczki i cebulę pokrajać w słupki grubości zapałki. Marchewkę krótko obgotować, zalać zimną wodą, osączyć, odstawić. Patelnię mocno podgrzaę na dużym ogniu, wlać 1/4 szklanki oleju, mocno rozgrzaę. Włożyę połowź pokrajanego miź sa, mieszając smażyć około minuty na dużym ogniu aż miź so straci czerwony kolor, wybraę łyżką cedzakową, przełożyę na talerzyk. Wlać 1/4 szklanki oleju na gorącą patelnię, w której smażono pierwszą porcję mięsa, mocno rozgrzać, dodać pozostałą wołowinę, mieszając smażyć jak poprzednią porcję, wybrać, przełożyć na talerzyk. Olej zlać, patelnię wymyć, osuszyć, mocno podgrzać, wlać dwie łyżki oleju, na którym smażono mięso, włożyć suszone papryczki (bez nasion), smażyć do zrumienienia (chilli dodać z warzywami), wyjąć je i odrzucić. Do oleju dodać czosnek, smażyć 10 sek ciągle mieszając, wsypać cebulę, marchew i świeże papryczki (dodać chilli) mieszając smażyć minutę, osolić. Wsypać mięso, wymieszać z warzywami, mieszając smażyć 30 sekund. Pokropić olejem sezamowym. Podawać natychmiast z ryżem. Proporcje: dla 4-6 osób, kiedy podajemy inne potrawy

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