
WOŁOWINA SMAŻONA PO SYCZUAŃSKU

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1191 razy.

Kuchnia chińska

1/2 kg zrazówki wołowej

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 podgrzać na dużym ogniu, wlać 1/4 szklanki oleju, mocno rozgrzać. Włożyć połowę pokrajanego mięsa, mieszając smażyć około minuty na dużym ogniu aż mięso straci czerwony kolor, wybrać łyżką cedzakową, przełożyć na talerzyk. Wlać 1/4 szklanki oleju na gorącą patelnię, w której smażyło się pierwsze mięso, 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 smażyło się 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

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD