
POŁĘDWICA WOŁOWA Z PAPRYKĄ

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1173 razy.

Kuchnia chińska

25 dag polędwicy wołowej

5 łyżek oleju

1 średnia zielona papryka

1/2 średniej czerwonej papryki lub 1/2 szklanki poszatkowanej marchwi

4 cebule dymki (bez szczypioru) lub 2 małe cebule

1/2 łyżeczki soli

1/2 łyżeczki cukru

1 posiekany ząbek czosnku

1 łyżka czystej wódki lub wytrawnego białego wina

1 łyżeczka oleju sezamowego (dowolnie)

Marynata:

1/2 białka

2 łyżeczki mąki ziemniaczanej

1 łyżka sosu ostrygowego lub sosu sojowego

1 łyżeczka sosu sojowego

1/2 łyżeczki cukru

1 łyżeczka oleju sezamowego lub sojowego

szczypta soli

Mięso pokrajać w 1/4 cm plasterki, następnie krajać wzdłuż włókien w paski o szerokości 1/4 cm. Składniki marynaty wymieszać z mięsem, wlać 2 łyżki oleju, mieszać tak, aby rozdzielić paski, wstawić do lodówki na 30 min (można i na dłużej, wyjąć na godzinę przed smażeniem). Papryki przeciąć na pół, usunąć zgrubienia i nasiona, pokrajać w 1/4 cm paski. Cebulki pokrajać w piórka. Wlać łyżkę oleju na gorącą patelnię, rozgrzać, wsypać zieloną i czerwoną paprykę (lub marchew), mieszając smażyć aż olej pokryje warzywa, przyprawić solą i cukrem, zamieszać, wybrać, przełożyć na talerzyk. Na tę samą patelnię wlać 2 łyżki oleju, mocno zagrzać na dużym ogniu, dodać czosnek, mieszając smażyć 10 sek. Włożyć mięso, rozprowadzić po dnie patelni, smażyć (nie mieszać) 30 sek, obrócić, smażyć z drugiej strony 20 sek, wlać wódkę przy brzegu patelni, mieszając zawartość patelni smażyć do wyparowania płynu. Spróbować, w razie potrzeby doprawić solą. Mięso pokropić olejem sezamowym, dodać cebulę i paprykę (lub marchew), mieszać do połączenia. Podawać natychmiast. Proporcje: dla 2 osób - jako danie główne, z ryżem

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD