POLĘDWICA WOŁOWA Z PAPRYKĄ

Dodano: 2010-01-01 17:40:16
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1342 razy.

Kuchnia chińska
25 dag polędwicy wolowej
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

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