
ZUPA SZYBKOŚCIOWA

Dodano: 2010-01-01 17:43:12

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1533 razy.

Kuchnia chińska

3 listki sałaty lub 4-5 listków szpinaku

1 marchewka

2 cebule dymki lub mała cebula

10-15 dag cukini lub świeżego ogórka

1/4 małego selera

10 dag wołowiny lub wieprzowiny (lekko zmrożone)

1 łyżka oleju

2 plasterki świeżego imbiru lub 3/4 łyżeczki imbiru w proszku

1 łyżeczka soli

1 1/2 szklanki wywaru I lub II

1 1/2 szklanki wody

Przyprawy:

1 łyżeczka oleju

2 łyżeczki sosu sojowego

1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

Sałatę lub szpinak (bez ogonków) wyplukać, pokrajać jak makaron. Oczyszczoną marchewkę i seler pokrajać w słupki o grubości zapałki. Szczypior pokrajać w 1 cm kawałki, cebulę w piórka. Nieobraną cukinię lub ogórek pokrajać w grube plasterki. Mięso pokrajać w bardzo cienkie plasterki (mięso lekko zmrożone łatwiej kroić) i wymieszać z olejem, sosem sojowym i mąką ziemniaczaną, po czym odstawić. Rondel postawić na ogniu, wlać łyżkę oleju, mocno podgrzać, dodać imbir i sól, wlać wywar i wodę, doprowadzić do wrzenia. Włożyć marchewkę i seler, gotować 5 min na średnim ogniu, Dodać cukinię lub ogórka, gotować 5 min. Kłaść plasterki wieprzowiny na wrzącą zupę, gotować minutę (dodać wołowinę razem ze szpinakiem lub sałata). Wsypać cebulę, gotować 1 min. Dodać sałatę lub szpinak (i wołowinę), doprowadzić do zagotowania, zestawić z ognia. Podawać zupę natychmiast. Porcje: dla 4 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD