
Warzywa przysmażane z mięsem

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2231 razy.

z tarkuj warzywa (zrób to w robocie kuchennym lub na tarce jarzynowej) tj. marchew, trochę pietruszki, selerz i w talarki pokrój pora. Usmaż na niewielkiej ilości oliwy przez 2 minuty. Dodaj tylko odrobinę mielonego mięsa drobiowego, (zdrowsze) poej sosem sojowym ciemnym, dopdaj odrobinę sosu wortchesteir, lyzeczke imbiru mielonego, kapkę miodu , krotko poddus i na koniec ale juz po wylacznui grzania polej odrobina oleju sezamoqwego. Sukces murowany i ty jestes krol kuchni, a wszelkie wariacje sa oczywiscie wskazane. Ameryki tu obaj nie odkrywamy. Kto portafi zrobic dobry sos beszamelowy, lepszy niz w przepisach drukowanych?

From: "Andrzej" <delfin@fs-samba.com.pl>