
Chow-main (z woka)

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2445 razy.

chinska potrawa rodem z Ameryki.

Robili sobie ja robotnicy chinscy zatrudnieni przy budowie kolei laczonej Wschodnie Wybrzeze z Zachodnim.

Pokroic w kawalki jakies mieso. Moze to byc wolowina, wieprzowina lub kawalki kurczaka. Mieso krotko zamarynowac w sosie sojowym. Najlepiej wlozyc do plastikowego woreczka, nalac sosu i wycisnac powietrze. Smazyc bardzo krotko na b. goracej oliwie. Wyjac na talerz. Jarzyny takie jak papryka, pokrojona w paski, cebula pokrojona w "piorka", brokuly w kawaleczkach, kielki soi, co masz, wrzucic na pozostala na woku oliwe i smazyc na opstrym ogniu, ciagle mieszajac. Dodac mieso. Lyzeczke maki kartoflanej rozbeltac z zimna woda i sosem sojowym i dodac do woka, potrawa powinna miec szklisty wyglad od tego krochmalu (w Ameryce uzywa sie do tego corn starch, czyli krochmal z kukurydzy).

Podawac z ryzem. Calosc nie powinna zajac wiecej niz 10-15 minut.

Smacznego

From: Andrzej Bobola <anczer@earthlink.net>