# Wołowina z warzywami (z woka)

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2832 razy.

Kuchnia chińska

Na dwie osoby: Ugotowac bialy ryz. Pokroic cwierc kilo wolowiny (chinczycy uzywaja miesa jako dodatku do warzyw, a nie odwrotnie) na paseczki, wlozyc do miski lub torebki nylonowej i dodac lyzke maki kartoflanej, lyzke sosu sojowego, lyzke wody, pol lyzeczki sosu sezamowego, lyzeczke cukru. Wymieszac, powinno to oblepiac mieso. Marynowac pol godziny. Pokroic zabek czosnku na plasterki, i jeden plaster imbiru. Pokroic dwie garsci chinskiej kapusty na kawalki - ogony drobniej, liscie na dosc duze platy, i garsc pieczarek na cienkie plasterki.

Przygotowac mieszanke do sosu: 1 lyzka sosu sojowego, 2 lyzki wody, 1 plaska lyzka maki kartoflanej lub ryzowej. Przygotowac pocieta na talarki jedna cebulke dymke (zielona czesc).

Ustawic wszystkie skladniki przy kuchence, w kolejnosci gotowania. Nakryc stol, przygotowac (gorace) talerze z ryzem i paleczki. Rozgrzac wok, wlac 2 lyzki oleju z orzeszkow ziemnych (a nie oliwy jak ktos podal uprzednio - oliwa sie natychmiast pali, oleje, szczegolnie z orzeszkow ziemnych (peanut oil) nie pala sie tak szybko), dodac aromaty czyli czosnek i imbir, mieszajac ciagle przez minute, usunac z oleju i wyrzucic. Jednym ruchem dodac mieso i szybko je roztrzepac po calym woku, zeby nie mialo szansy "podejsc" sokiem, bo to powoduje twarde, gumiaste mieso. Ciagle mieszajac, przysmazyc z kazdej strony. Odsunac mieso na bok woka, dodac kapuste, pieczarki na srodek, szybko mieszajac, i minute pozniej dodac troche sosu. Wymieszac, dodac tyle sosu, aby warzywa nabraly szklistej powierzchni, ale nie plywaly w sosie. Dodac mieso do warzyw, wymieszac i natychmiast podawac. Posypac cebulka dymka.

To smazenie-gotowanie nie powinno trwac wiecej jak 5 minut.

From: magdalenab@aol.com (MagdalenaB)