
Wołowina z warzywami (z woka)

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2567 razy.

Kuchnia chińska

Na dwie osoby: Ugotować biały ryż. Pokroić ćwierć kilo wołowiny (Chinczyki używają mięsa jako dodatku do warzyw, a nie odwrotnie) na paseczki, włożyć do miski lub torebki nylonowej i dodać łyżkę maki ziemniaczanej, łyżkę sosu sojowego, łyżkę wody, pół łyżeczki sosu sezamowego, łyżeczkę cukru. Wymieszać, powinno to oblepić mięso. Marynować pół godziny. Pokroić ząbek czosnku na plasterki, i jeden plaster imbiru. Pokroić dwie garści chińskiej kapusty na kawałki - ogony drobniej, liście na dość duże platy, i garść pieczarek na cienkie plasterki.

Przygotować mieszankę do sosu: 1 łyżka sosu sojowego, 2 łyżki wody, 1 płaska łyżka maki ziemniaczanej lub ryżowej. Przygotować pociętą na talarki jedną cebulkę dymkę (zielona część).

Ustawić wszystkie składniki przy kuchence, w kolejności gotowania. Nakryć stół, przygotować (gorące) talerze z ryżem i paleczki. Rozgrzać wok, wlać 2 łyżki oleju z orzeszków ziemnych (a nie oliwy jak ktoś podał uprzednio - oliwa się natychmiast pali, oleje, szczególnie z orzeszków ziemnych (peanut oil) nie palą się tak szybko), dodać aromaty czyli czosnek i imbir, mieszając ciągle przez minutę, usunąć z oleju i wyrzucić. Jednym ruchem dodać mięso i szybko je roztrzepać po całym woku, żeby nie miało szansy "podejść" sokiem, bo to powoduje twarde, gumiate mięso. Ciągle mieszając, przysmazyc z każdej strony. Odsunąć mięso na bok woka, dodać kapustę, pieczarki na środek, szybko mieszając, i minutę później dodać trochę sosu. Wymieszać, dodać tyle sosu, aby warzywa nabrały szklistej powierzchni, ale nie pływały w sosie. Dodać mięso do warzyw, wymieszać i natychmiast podawać. Posypać cebulką dymką.

To smażenie-gotowanie nie powinno trwać więcej niż 5 minut.

From: magdalenab@aol.com (MagdalenaB)