
Jagnie smazone w cebulkach

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2304 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 40 min.

400 g filetu jagniecego,

150 g mlodych cebulek szalotek,

4 zabki czosnku,

2 lyzki sherry,

1 lyzka miodu plynnego,

1 lyzeczka oleju sezamowego,

olej do smazenia.

Marynata:

1 lyzka maki ziemniaczanej,

1,5 lyzki sosu sojowego,

2 lyzki oleju,

szczypta soli.

1. Mieso pokroic w kostke o boku 2,5 cm.
2. Szalotki umyc, obrac, pokroic w kawalki o dlugosci ok. 2,5 cm. Czosnek obrac i drobno posiekac.
3. Mieso wymieszac dokladnie ze wszystkimi skladnikami marynaty, odstawic na 15 min.
4. Zamarynowane mieso smazyc wraz z czosnkiem, na silnie rozgrzanym oleju, ciagle mieszajac, 3 min.
5. Dodac szalotki, smazyc dalej, nie przerywajac mieszania, poki cebulki sie nie zeszkla.
6. Dodac miod i sherry, wymieszac. Smazyc jeszcze 2 min. Dodac olej sezamowy, dokladnie wymieszac.
7. Podawac natychmiast.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 1 "Kuchnia chińska", strona 74.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)