
Kura z orzechami cajou

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2018 razy.

Porcja dla 4-6 osob. Czas przygotow. 40 min.

400 g surowych piersi z kury,

60 g szynki,

120 g orzechow cajou,

2 cebulki dymki,

50 g zielonego groszku,

1 lyzka sosu sojowego,

sol, pieprz,

olej do smazenia.

Marynata:

białko z 1 jaja,

1 lyzka maki ziemniaczanej,

3 lyzki sherry.

1. Polaczyc ze soba i starannie wymieszac wszystkie skladniki marynaty.
2. Piersi kurze obrac ze skory, pokroic w paski, zalac marynata, wymieszac starannie i odstawic na 20 min.
3. Szynke pokroic w kostke. Cebulki obrac i drobno posiekac.
4. Obrane orzechy cajou podsmażyc przez 3 min. na silnie rozgrzanym tluszczu na jasnobrazowy kolor. Wyjac i osaczyc nad patelnia.
5. Na tym samym tluszczu podsmażyc, ciagle mieszajac, kure i poszatkiwane cebulki. Po 2 min. dodac zrumienione orzechy, zielony groszek i sos sojowy.
Osolic, dodac pieprz, wymieszac starannie, i nie przestajac mieszac, trzymac na ogniu jeszcze 3-4 min.
6. Podawac od razu.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 1 "Kuchnia chińska", strona 76.

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