
Kurczak w stylu fukuoka

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2483 razy.

Porcja dla 6 osob. Czas przygotow. 40 min.

500 g miesa z kurczaka (ze skora),

6 swiezych grzybow aromatycznych lub prawdziwkow,

4 kawalki pedow bambusowych,

1 korzen lopianu (obrany i umyty),

2 srednie marchewki,

2 lyzki oleju,

1 filizanka bulionu z ryby,

2 lyzki cukru,

3 lyzki jasnego i 2 lyzki ciemnego sosu sojowego (lub 4 lyzki

ciemnego i 1 lyzka wody),

60 g zielonego groszku (swiezego lub mrozonego).

1. Pociac mieso kurczaka na kawalki wielkosci jednego kesa.

2. Jarzyny pociac nadajac im ksztalty dekoracyjne (np. marchew w ukosne plastry, kapelusze grzybow naciac na krzyz), przy czym korzen lopianu nalezy

namoczyc przez 5 min. w zimnej wodzie, zlac wode.

3. Obgotowac krotko w osolonym wrzatkku wszystkie jarzyny oprócz groszku, az odswiezy sie ich kolor, odcedzic, przelac bardzo zimna woda, osaczyc.

4. W glebokim rondlu rozgrzac olej, wrzucic mieso i obsmazyc na ostrym ogniu,

dorzucic jarzyny w takiej kolejnosci: grzyby, marchew, pedy bambusa, lopian,

smazyc przez 3 min. wszystko razem, az olej dokladnie pokryje kazdy kawalek.

5. Wlac do rondla z miesem bulion z ryby, zagotowac, dodac oba sosy sojowe, cukier, wymieszac, zmniejszyc ogien, przykryc ciezsza pokrywka, gotowac na malym ogniu przez 15 min. (az objetosc sosu zmniejszy sie o 1/3).

6. Dorzucic groszek zielony, wymieszac tuz przed podaniem.

7. Osobno podac gotowany ryz.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 8 "Kuchnia japońska", strona 74.

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