Ryż po chińsku

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 3038 razy.

porcja - 440 kcal

przygotowanie - 50 minut

gotowanie - 5 minut (bez dogotowywania ryżu)

Dla 4 osób:

250 g ryżu,

4 dymki,

250 g wołowiny,

białko,

1/2 łyżeczki cukru,

2 łyżki sosu sojowego,

5 łyżek oleju słonecznikowego,

2 łyżki cherry lub białego wytrawnego wina,

4 ząbki czosnku,

łyżeczka mąki ziemniaczanej,

kawałek imbiru lub imbir w proszku,

3 listki kapusty pekińskiej, sól, pieprz.

Opłukany ryż zagotować w półtorej szklanki osolonej wody. Zawinąć w koc. Odstawić na 4 godziny.

Mięso pokroić w paski. Cebulki, szczypiorek, imbir i czosnek obrać i posiekać . Z cukru, połowy sosu sojowego i cherry lub wina oraz mąki ziemniaczanej i białka sporządzić marynatę. Marynować w niej mięso 15 minut.

Olej rozgrzać na patelni lub w woku. Wrzucić czosnek i cebulę, dodać mięso z marynatą i imbir. Smażyć na dużym ogniu przez 2 minuty, cały czas mieszając. Dodać resztę alkoholu i sosu sojowego. Połączyć z ryżem, doprawić , posypać pokrojoną w paski kapustą. "Claudia"