

---

# Smazone jarzyny po chinsku

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2096 razy.

Porcja dla 4 osob.    Czas przygotow. 40 min.

200 g zielonej fasolki szparagowej,

200 g kielkow sojowych,

200 g pedow bambusa (moze byc z puszki),

1 maly kalafior,

1 marchewka,

1 czerwona papryka,

8 czarnych grzybow chinskich (lub prawdziwkow),

4 lyzki oleju arachidowego,

1 lyzeczka mielonego imbiru,

4 lyzki sosu sojowego,

1 lyzka maki kartoflanej,

6 lyzek zimnej wody,

4 lyzki wytrawnego sherry lub bialego wina,

1 lyzka cukru lub miodu,

1 lyzeczka oleju sezamowego.

1. Grzyby umyc, zalac ciepla woda, odstawic na 30 min. Nozki grzybow odciac i

odrzucic, kapelusze pokroic w paski.

2. Jarzyny umyc. Kalafior podzielic na rozyczki. Marchewke obrac, pokroic w

słupki wielkosci zapalki, podobnie pokroic bambus. Odciac konce straczkow

fasolki i przeciac na pol. Z papryki usunac nasiona, pokroic w paski. Kielki

oplukac, osaczyc z wody.

3. Make wymieszac z woda i cukrem lub miodem. Dodac sos sojowy i sherry. Odstawic.

4. W woku lub na duzej, glebokiej patelni rozgrzac 2 lyzki oleju. Wlozyc grzyby

i pedy bambusa, smazyc 2 min, przelozyc do miseczki. Do woku wlac pozostale

2 lyzki oleju, wsypac imbir, smazyc 1 min. Wlozyc marchewke, kalafior, fasolke i papryke. Smazyc 3 min. Ponownie wlozyc grzyby z bambusem. Wlac

przygotowana make z woda i sosem sojowym, dodac kielki. Smazyc jeszcze 3-4

min, az sos wyparuje. Skropic olejem sezamowym i od razu podawac z makaronem

lub ryzem.

- Do jarzyn po chinsku mozna dodac smazone tofu: 250 g tofu pokroic w paski,

---

zalać 3 łyżkami sosu sojowego, odstawić na 15 min. Smazyc na goracym oleju

2-3 min.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 41 "Kuchnia wegetariańska", strona 40.

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