
Smazone jarzyny po chinsku

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2065 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 slupki 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)