
Smazone warzywa

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

Język: Polski

Odwiedzono: 1958 razy.

Porcja dla 4-6 osob. Czas przygotow. 15 min.

500 g mieszanych warzyw (zielona fasolka, brokuly, chinska kapusta, liscie szpinaku, marchewka, ogorek, brukselka,

kukurydza),

3 lyzki oleju,

2 zabki czosnku,

1 lyzka sosu rybnego,

1 lyzka sosu ostrygowego,

1/2 lyzeczki cukru,

1/2 bialego pieprzu,

3 lyzki wody,

do przybrania kielki fasoli, listki pietruszki, czerwone papryczki chilli.

1. Warzywa dokladnie umyc. Fasolke pokroic na kawalki dlugosci 4 cm.
2. Brokuly podzielic na rozyczki, lodyge pokroic w talarki. Marchewke obrac, pokroic w slupki.
3. Chinska kapuste i szpinak pokroic dosc grubo, ogorek pokroic w kostke. Czosnek obrac, posiekac.
4. Na patelni rozgrzac olej, podsmażyc czosnek na jasnozloty kolor, dodac warzywa i ciagle mieszajac smazyc 1 min.
5. Dodac wode, sos ostrygowy i rybny, cukier i pieprz. Smazyc ciagle mieszajac jeszcze przez 3 min.
6. Przelozyc do polmiska, przybrac kielkami fasoli, listkami pietruszki i kwiatkami z chilli. Podawac gorace.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 13 "Kuchnia tajska", strona 72.

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