
Teppanyaki

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

Język: Polski

Odwiedzono: 3170 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 35 min.

500 g dobrej wolowiny,

2 cebule,

8 grzybow aromatycznych, prawdziwkow lub pieczarek,

2 zielone papryki,

2 pomidory (niezbyt miękkie),

2 baklazany lub małe cukinie,

pedy bambusa,

kielki sojowe,

olej.

Sos:

1/2 filiżanki sosu sojowego,

1/4 filiżanki mirinu (białe wytrawne wino),

1,5 łyżeczki cukru,

1/2 łyżeczki startego świeżego imbiru.

Przyprawy:

musztarda, sos worcester, tarta biała rzepa.

1. Pociąć mięso na dość grube plastry, lekko zbicić reka na desce, lekko natłuszczyć, posolic, odstawić na 10 min. w chłodne miejsce.

2. Jarzyny oczyścić, umyć, pokroić: baklazana w pionowe plastry, cukinie w poprzeczne, cienkie, pomidora i cebule w poprzeczne, dość grube, kapelusze

grzybow ponacić na krzyż.

3. Rozgrzać grubą patelnię i piec na odrobinie tłuszczu najpierw jarzyny - aż

sie lekko zbrazowia na powierzchni (odkładając gotowe w ciepłe miejsce), a

następnie mięso - uważając, aby go nie upiec zbyt mocno.

4. Ułożyć dekoracyjnie składniki (nie mieszając jednych z drugimi) na szerokiej

tacy lub polmisku, podawać natychmiast.

5. Osobno podawać w małych czarkach sos oraz wszystkie przyprawy, którymi każdy

indywidualnie przyprawia składniki potrawy nabierane kolejno paleczkami (lub

widelcem).

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 8 "Kuchnia japońska", strona 54.

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