
Wolowina z brokulami i makaronem

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2303 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 25 min.

500 g brokulow,

120 g poledwicy wolowej,

250 g makaronu ryzowego (wstazki),

2 jajka,

3 zabki czosnku,

2 lyzki sosu sojowego,

6 lyzek oleju,

1 lyzka maki ziemniaczanej,

2 lyzki wody,

2 lyzki sosu ostrygowego,

do przybrania listki swiezej bazylii, kolendry, pietruszki,

swieze, czerwone papryczki chilli.

1. Poledwice pokroic w cienkie plasterki a potem w paski.

2. Makaron wymoczyc przez 5 min. w cieplej wodzie, osoczyc.

3. Brokuly umyc i podzielic na rozyczki, lodygi pokroic w talarki. Czosnek

obrac i posiekac.

4. Na patelni rozgrzac 2 lyzki oleju i podsmażyc makaron (3-4 min.), dodac lekko ubite jajka i smazyc 1 min. Przelozyc na polmisek i odstawic.

5. Rozgrzac resztkę oleju, podsmażyc czosnek na zloty kolor, dodac poledwice,

brokuly, sos sojowy, sos ostrygowy i make ziemniaczana wymieszana z woda.

Smazyc mieszajac okolo 10 min.

6. Wolowine z brokulami ulozyc na makaronie, przybrac listkami kolendry, pietruszki, bazylii i kwiatkami z chilli.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 13 "Kuchnia tajska", strona 50.

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