
Wolowina z imbirem i jarzynami

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2114 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 45 min.

500 g poledwicy wolowej lub rostbefu,

1 duzy kawalek imbiru lub 1 i 1/2 łyżki imbiru w proszku,

1 duza cebula,

2 dymki,

200 g marchwi,

200 g cukini,

1 papryka zielona,

100 ml bulionu miesnego,

3 łyżki oleju do smazenia.

Marynata:

2 łyżki ciemnego miodu,

4 łyżki sosu sojowego,

2 łyżki maki ziemniaczanej.

1. Mieso pokroic w plastry o grubosci 1 cm., a nastepnie w paski.
2. Polaczyc ze soba i dokladnie wymieszac wszystkie skladniki marynaty. Polowa marynaty zalac mieso, wymieszac i odstawic na 20 min.
3. Cebule i marchew obrac i pokroic w cienkie plasterki. Cukinie umyc i pokroic w cienkie plasterki. Papryke umyc, wypestkowac i pokroic w paski dlugosci 3 cm. Dymki obrac, umyc i pokroic w pasemka tej samej dlugosci. Imbir obrac i drobno posiekac.
4. Zamarynowane mieso przysmazyc na silnie rozgrzanym oleju, z obu stron, przez 1 min. Wyjac, osaczyc i odlozyc.
5. Na pozostaly ze smazenia miesa tluszcz wrzucic przygotowane jarzyny. Zalac bulionem, wymieszac i dusic pod przykryciem przez 10 min. na malym ogniu.
6. Zwiekszyc ogien, dodac reszte marynaty i mieszac poki sos nie zgestnieje. Dodac imbir i dusic dalej przez 1 min. Dodac mieso, wymieszac i pozostawic na ogniu jeszcze 2 min.
7. Podawac od razu, z ryzem.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 1 "Kuchnia chińska", strona 60.

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