
Wolowina z owocami

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2167 razy.

Porcja dla 4-6 osob. Czas przygotow. 3 godz. 30 min.

1 kg poledwicy wołowej lub rostbefu,

1 łyżka oleju do smażenia,

1 marchew pokrojona w "kwiatuszki" do przybrania.

Marynata:

4 cebulki dymki,

3 ząbki czosnku,

1 duże jabłko,

1 duża gruszka,

2 łyżki cukru pudru,

3 łyżki ziarna sezamowego,

4 łyżki sosu sojowego,

2 łyżki sherry,

2 łyżki oleju sezamowego,

sol, pieprz.

1. Mieso pokroić w plastry o grubości 1cm., a następnie w kwadraty o boku 3 cm.
2. Jabłko i gruszkę obrać i utrzeć na tarce. Cebulki i czosnek obrać i bardzo drobno posiekać.
3. Dodac pozostałe składniki marynaty i starannie wymieszać.
4. Mieso wymieszać z marynatą. Marynować w temperaturze pokojowej przez 3 godz.
5. Mieso wraz z marynatą zasmażać, ciągle mieszając, na 1 łyżce silnie rozgrzanego oleju, przez 5 min.
6. Wyłożyć na głęboki polmisek, przybrać "kwiatuskami" marchwi i listkami zielonej pietruszki. Potrawa powinna być bardzo gorąca.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 1 "Kuchnia chińska", strona 58.

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