
Wolowina z owocami

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2237 razy.

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

1 kg poledwicy wolowej lub rostbefu,

1 lyzka oleju do smazenia,

1 marchew pokrojona w "kwiatuszki" do przybrania.

Marynata:

4 cebulki dymki,

3 zabki czosnku,

1 duze jablko,

1 duza gruszka,

2 lyzki cukru pudru,

3 lyzki ziarna sezamowego,

4 lyzki sosu sojowego,

2 lyzki sherry,

2 lyzki oleju sezamowego,

sol, pieprz.

1. Mieso pokroic w plastry o grubosci 1cm., a nastepnie w kwadraty o boku 3 cm.
2. Jablko i gruszke obrac i utrzec na tarce. Cebulki i czosnek obrac i bardzo drobno posiekac.
3. Dodac pozostale skladniki marynaty i starannie wymieszac.
4. Mieso wymieszac z marynata. Marynowac w temperaturze pokojowej przez 3 godz.
5. Mieso wraz z marynata zasmazyc, ciagle mieszajac, na 1 lyzce silnie rozgrzanego oleju, przez 5 min.
6. Wylozyc na gleboki polmisek, przybrac "kwiatuskami" marchwi i listkami zielonej pietruszki. Potrawa powinna byc bardzo goraca.

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

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