

---

# Foe Young Hai

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

Język: Polski

Odwiedzono: 3294 razy.

Danie wschodnie:

(Podawać jako obiad)

Składniki:

- Sos:

- 2 ząbki czosnku

- kawałek imbiru

- 1 ketchup (250 ml)

- 2 butelki sosu chilli

- ryż

- jeden por (średnich rozmiarów) (na 1 osobę)

- 100 gram chudego boczku ciętego w kostkę (na 1 osobę)

- 100 gram krewetek (na 1 osobę)

- 2-3 jajka (na 1 osobę)

- przyprawy: pieprz, sól i inne wg. smaku.

Przygotowanie:

1) sos:

Utrzeć czosnek i imbir razem i smażyć (ang. fry) przez pare chwil. Ketchup i sos chilli wlać do garnka i lekko podgrzewając dodać czosnek z imbirem. Zostawić na wolnym ogniu.

2) FYH:

Najpierw wrzucić do (rozgrzanego) wok'a krewetki. Kiedy będą już prawie dobre dodać por i boczek. Zostawić aby smażyło się to przez pare chwil. Jajka wymieszać (jak na jajecznicy) z pieprzem, solą i pozostałymi przyprawami. Następnie wlać to do wok'a, mieszać (aż otrzymamy jajecznicy). W tym momencie danie jest gotowe. Oczywiście należy w międzyczasie ugotować ryż, najlepiej 'Pandan' (o ile jest dostępny w Polsce). Podaje się wszystko w osobnych naczyniach na stół. Każdy sobie nakłada na talerz, kolejno: ryż, na to jajecznicy ;- ) i polewa sosem.

From: "Michał R. Hoffmann" [misiek@uoo.univ.szczecin.pl](mailto:misiek@uoo.univ.szczecin.pl)