
Chop suey

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

Język: Polski

Odwiedzono: 3775 razy.

Hej, chop suey można zrobić na tysiąc i jeden sposobów.

Nazwa potrawy pochodzi z połączenia dwóch słów:

"chop" - ciąć, siekać i "suey" co (po chińsku chyba) znaczy soja.

Z grubsza sprawa polega na tym aby drobno pokrojone warzywa z/lub bez/ mięsem podsmażyć na oleju i nie żałować do tego sosu sojowego : można go użyć w ilości od 2 łyżek do pół filiżanki na dużą patelnię. Oleju należy użyć nie więcej niż 3 łyżki.

Jak smażyć?

Zacząć od mięsa i cebuli lub czosnku (wszystko pokrojone na drobno, mięso w paseczki!) - jak się nieco podsmaży, przesunąć ku brzegowi patelni i wrzucić warzywa. I tu dowolność: kapusta pekińska (parę kłosek), fasolka, papryka w paseczkach, itp.itd. Dobrze jest dorzucić nieco kiełków, albo małą kukurydzę z konserwy. Z warzyw można dodać kalafior, seler naciowy, ostrą papryczkę chili, mogą być brokuly albo nawet marchew. Wszystko razem przesmażyć, ale tak aby warzywa były niedosmażone (potrawa ma być chrupka!).

Usmażone przyprawiamy wg uznania: sos sojowy obowiązkowo w ilości jak powyżej, można dodać nieco bulionu, może być sok z cytryny (w ilości jedna łyżka), można dodać 2 łyżki jakiegos alkoholu albo wina. Można to posypać ziarnem sezamowym, albo dodać dużo pieprzu.

Smażyć jeszcze trochę aby sos zgęstniał nieco.

Podawać najlepiej z ryżem. Można to jeść pałeczkami (jeśli ktoś jest niezbyt głodny..)

Potrawa bardzo zdrowa, gdyż warzywa nie są rozgotowane ani rozsmażone na tyle aby straciły witaminy, więc jeśli ktoś planuje pobawić się w to co powyżej (za każdym razem wychodzi i tak coś innego z tych samych składników, ale to cała frajda), to polecam kupić patelnię typu "wok" czyli dosyć wysokiej, z brzegami ku górze - ułatwia to umieszczenie tego co już usmażone wyżej od tego co się smaży (przypuszczam, wyszło trochę jak masło maslane..:-)

Życzę smacznego!

From: Eva Maciasz evam@martlet.lan.mcgill.ca