Pestrá zeleninová misa „Sien“ (Š´-ťin su cchaj/zo Šen-si) :)

Potrebujeme na štyri porcie: 4 čierne huby mu-er, 1 cibuľa, 1 stredne veľká mrkva (asi 100 g), 100 g bambusových výhonkov (z konzervy), 1/2 červenej a zelenej papriky, 100 g šampiňónov, 1 stredne veľký pór, 3 PL sójovej oleja, 100 g kukurice, 100 g hrášku (čerstvého alebo mrazeného), 100 g čerstvých klíčkov fazule mungo, 1/4 l hydinového vývaru, 2 PL kukuričného škrobu, 2 PL sójovej omáčky Ketjap manis, 2 ČL karí, 1/2 ČL tabaska.

Postup:

1. Huby vložíme do studenej vody, uvedieme ju do varu a varíme 10 minút.

2. Ošúpeme cibuľu a oškrabeme mrkvu. Cibuľu nakrájame na tenké krúžky. Mrkvu a bambusové výhonky nakrájame na malé rezance. Paprikové struky očistíme, rozdelíme na štvrtky a nakrájame na tenké rezance. Šampiňóny utrieme vlhkou utierkou, nožičky odkrojíme a klobúčiky nakrájame na tenké plátky.

3. Pór očistíme, nakrájame na 1/2 cm široké kúsky a umyjeme. Huby zlejeme, prilejeme studenú vodu, očistíme a nakrájame na rezance.

4. Olej rozohrejeme. Cibuľu v ňom osmažíme, až zosklovatie.

5. Mrkvu, papriku, pór, kukuričné zrná, bambusové výhonky, hrášok, huby a klíčky fazule mungo postupne dávame na panvicu a opekáme za stáleho miešania. Pridáme vývar a varíme do polomäkka.

6. V troške vody rozmiešame škrob, pridáme k zelenine a hubám a ešte raz krátko prevaríme.

7. Zmes ochutíme sójovou omáčkou, karí a tabaskom. Podávame horúce.

Poznámka a naša rada:
čas prípravy: asi 30 minút, tento pokrm dobre chutí aj vlažný alebo studený.



Čínske recepty ↑

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania