Ryba s tofu (Tou-fu šao-jü/z Pekingu) :)

Potrebujeme na štyri porcie: 3 huby tung-ku, 1 stredne veľký pór, 1 červená a 1 zelená paprika, 1 stredne veľká mrkva, 500 g filé z tresky, 1 ČL soli, 250 g tofu, 1 strúčik cesnaku, 5 PL sójového oleja, 3 ČL wu-fen (korenie piatich vôní), 2 PL kukuričného škrobu, 100 ml hydinového vývaru, 5 PL sójovej omáčky Ketjap manis, 3 PL ryžového vína, 1/4 ČL mletého bieleho korenia.

Postup:

1. Huby vložíme do 1/2 l vody, vodu uvedieme do varu a huby necháme variť asi 1 hodinu.

2. Pór, papriku a mrkvu očistíme a nakrájame na tenké rezance.

3. Rybie filé očistíme, trochu osolíme a nakrájame naprieč na rezance asi na prst hrubé.

4. Huby scedíme a nálev z nich odložíme. Odstránime tvrdé nožičky a nakrájame na tenké rezance.

5. Tofu nakrájame najprv na 1 cm hrubé plátky a potom na 1 cm široké rezance. Cesnak ošúpeme, strúčik rozpolíme a potrieme ním wok.

6. Do woku vlejeme asi 3 PL oleja a trochu ho osolíme. Rybie rezance opečieme z oboch strán, ochutíme 1 lyžičkou korenia wu-fen. Rybu vyberieme, položíme na predhriatu misu a udržiavame v teple.

7. Rezance tofu vložíme do woku a opekáme asi 1 minútu. Ochutíme 1 lyžičkou wu-fenu a nakladieme na rybu.

8. Škrob rozmiešame v troške vody. Vo woku rozohrejeme zvyšok oleja a asi 2 minúty na ňom miešame všetku zeleninu. Pridáme vývar a ochutíme sójovou omáčkou, ryžovým vínom, korením, lyžičkou korenia wu-fen a vodou z húb. Zeleninu krátko uvaríme. Pridáme škrob a necháme prejsť varom.

9. Zeleninu kladieme na rybu a tofu a všetko na záver krátko povaríme.

Poznámka:
čas prípravy: asi 1,5 hodiny.



Čínske recepty ↑

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania