Vegetariánske čínske kapustové rolky (Paj-cchaj ťüan/z Pekingu) :)

Potrebujeme na štyri porcie: 8 veľkých listov čínskej kapusty, 1 cibuľa, 2 stredne veľké karotky, 100 g šampiňónov, 10 g čerstvého zázvoru, 1 strúčik cesnaku, 4 PL sójového oleja, 100 g čerstvých klíčkov fazule mungo, 3 PL svetlej sójovej omáčky, štipka soli, štipka čerstvo pomletého bieleho korenia, 1/4 l hydinového vývaru, 2 PL kukuričného škrobu.

Postup

1. Listy čínskej kapusty umyjeme, krátko poblanšírujeme a hrubé stredné rebrá zrežeme naplocho.

2. Cibuľu ošúpeme, rozpolíme ju a nakrájame na tenké rezance. Karotku očistíme a nakrájame na drobné kúsky. Očistíme šampiňóny a nakrájame na tenké plátky.

3. Zázvor a cesnak ošúpeme a najemno nakrájame.

4. Rozohrejeme polovicu oleja a za stáleho miešania na ňom cibuľku osmažíme. Pridáme cesnak, zázvor, potom karotku, šampiňóny a klíčky fazule mungo. Zeleninu ochutíme sójovou omáčkou, soľou a korením.

5. Kapustné listy rozložíme. Dáme na ne zeleninu. Okraje zahneme dovnútra a listy zrolujeme smerom k hlúbu.

6. Zvyšok oleja rozohrejeme a rolky na ňom osmažíme zo všetkých strán. Prilejeme zeleninový vývar a rolky dusíme pod pokrievkou asi 15 minút.

7. Škrob rozmiešame v troške vody. Kapustové rolky položíme na misu a odložíme do tepla.

8. Zeleninový vývar so škrobom prevaríme. Omáčku môžeme ochutiť sójovou omáčkou a korením a naliať na rolky. Čínske kapustové rolky podávame teplé.

Poznámka:
čas prípravy je asi 30 minút.



Čínske recepty ↑

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania