

Wołowina pocięta na Stir fry

Cena: 62,90 PLN



Opis słownikowy

Zastosowanie gotowanie

Opis produktu

Wołowina stir fry z woka

Wołowina marynowana w miodzie i sosie sojowym, smażona w sosie ostrygowym i posypana prażonym sezamem. Danie dla 2 osób.

Składniki:

- 250 g. wołowiny pociętej na stir fry
- pół papryki czerwonej
- pół papryki zielonej
- 1 szklanka kiełków fasoli mung
- 1 łodyga selera
- 4 łyżki oleju do smażenia
- 1 łyżeczka skrobi kukurydzianej zmieszanej z 4 łykami wody
- 3 łyżki prażonego białego sezamu

Marynata:

- 4 łyżeczki miodu
- 3 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka stołowa wody
- 1 mała cebula posiekana
- 2 łyżeczki mąki kukurydzianej

Sos:

- 1 łyżka sosu ostrygowego
- ćwierć szklanki bulionu wołowego lub kaczego Babci Jasi

Jak to zrobić:

1. Paprykę i selera pokrój w cienkie paski.
2. Pociętą wołowinę połącz ze składnikami marynaty, na końcu dodając mąkę kukurydzianą. Marynuj mięso przez kwadrans poza lodówką.
2. Połącz składniki sosu i odłóż na bok.
3. Wok podgrzej na średnim ogniu. Dodaj dwie łyżki oleju i gdy się rozgrzeje, wrzuć wołowinę. Mieszając zamknij pory mięsa, następnie smaż, aż wołowina prawie będzie gotowa. Wtedy wyłóż ją do miseczki i przetrzyj wok ręcznikiem papierowym.
4. Postaw wok na kuchence na średnim ogniu, dodaj dwie łyżki oleju. Wrzuć czosnek i imbir i smaż krótko (około 30 sekund) do momentu uzyskania aromatu. Dodaj zieloną paprykę i seler, podsmaż minutę i dodaj czerwoną paprykę. Warzywa przesun w stronę ścianek woka i wlej w środek sos. Podgrzewając, dodaj zawiesinę ze skrobi kukurydzianej. Mieszaj sos, żeby zagęścić.
5. Wrzuć mięso z powrotem do woka. Dodaj kielki fasoli mung. Połącz wszystkie składniki w woku, żeby wołowina się podgrzała.
6. Danie wyłóż na talerze i posyp prażonym sezamem.

Ciesz się smakiem!