Sépie so zeleninou (Su-cchuaj mo-jü/z Kantonu) :)

Potrebujeme na štyri porcie: 400 g čerstvých sépií, 5 jarných cibuliek, 100 g stonkového zeleru (biely zeler), 100 g bambusových výhonkov (z konzervy), 20 g čerstvého zázvoru, 3 PL sójového oleja, 1/2 ČL soli, 1 PL bravčovej masti, 2 PL sójovej omáčky Ketjap manis, 1 PL omáčky chnej-sin, 1 PL ustricovej omáčky, 2 PL ryžového vína alebo sherry, 1 PL kukuričného škrobu, 100 ml hydinového vývaru.

Postup:

1. Sépie očistíme. Stiahneme vonkajšiu blanu. Hlavu od chápadiel odrežeme. Z tela vyberieme priesvitnú končatinu. Telo a chápadlá sépie dôkladne umyjeme. Telo rozpolíme a nakrájame na 4 cm dlhé a 2 cm široké rezance. Rezance zo sépie nakrájame do tvaru kosoštvorcov.

2. Jarnú cibuľku očistíme a nakrájame na 2 cm dlhé kúsky. Zeler očistíme a nakrájame na tenké rezance. Rovnako nakrájame aj bambusové výhonky.

3. Zázvor ošúpeme a nakrájame na veľmi tenké plátky.

4. Olej prudko rozohrejeme. Zázvor a jarnú cibuľku v ňom krátko posmažíme.

5. Sépiu osolíme, pridáme k zázvoru a cibuľke a opekáme za stáleho miešania asi 3 minúty pri vysokej teplote. Potom plátky zázvoru vyberieme. Aj sépiu vyberieme a odložíme do tepla.

6. Olej znovu rozohrejeme. Zeler a bambusové výhonky na ňom opekáme za stáleho miešania asi 3 minúty. Potom všetko vyberieme a tiež odložíme do tepla.

7. Rozohrejeme bravčovú masť. Sójovú omáčku, omáčku chnej-sin, ustricovú omáčku a ryžové víno alebo sherry pridáme k masti a zohrejeme.

8. Škrob rozmiešame v troške vody. Sépiu dáme do omáčky a asi 2 minúty za neustáleho obracania zahrejeme. Pridáme zeleninu a všetko zalejeme omáčkou. Pridáme škrob a všetko necháme ešte raz prejsť varom. Ihneď podávame.

Poznámka:
čas prípravy je asi 45 minút.

Čínske recepty ↑

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania