

Plastry schabu - azjatyckie smaki



Autor: **alkakucharka**
Przepisów: 37 Ocena: 463

1-2 os. 30 min łatwe przystępne



Składniki:

- 200g schabu bez kości
- 1 paczka grzybów mun
- pół kalarepy
- 1 marchewka
- 1 cebula dymka
- pół czerwonej cebuli
- ok. 5 cm imbiru świeżego
- 1 mała czerwona papryczka chilli
- 2 ząbki czosnku
- puszka pędów bambusa
- szczypiorek
- biały sezam
- 5 łyżek sosu sojowego ciemnego
- 3 łyżki sosu ostrygowego
- 2 łyżki sosu rybnego
- pół limonki lub cytryny
- olej
- makaron chow mein

Sposób przygotowania:

- 1 W pierwszej kolejności przygotuj wszystkie składniki. Pokrój w słupki marchewkę, imbir i kalarepę. Cebulę dymkę oraz czerwoną pokrój w pióra. Pokrój papryczkę chilli w plasterki i posiekaj czosnek.

Na rozgrzaną patelnię z olejem (ok. 2 łyżki) wrzuć marchewkę, cebulę dymkę i cebulę czerwoną. Podsmaż przez ok. 3 min, aż warzywa się zarumienią i dodaj kalarepę, imbir, oraz czosnek, smaż kolejne 3 minuty. W czasie smażenia, mieszaj wszystkie składniki co jakiś czas.

Przełóż warzywa na talerz.

Grzybki mun zalej ciepłą wodą i zostaw, aż zmiękną (ok. 15 min). Po tym czasie przełóż na sitko.

Na patelnię wlej łyżkę oleju i dodaj odsączone grzybki mun, pędy bambusa oraz papryczkę chilli. Podsmażaj i mieszaj kilka minut na dość intensywnym ogniu. Dodaj do warzyw na talerzu.

Ugotuj makaron wg przepisu. Przełóż na sitko.

Przygotuj schab. Pokrój go w cienkie plastry.

Położ plastry na mocno rozgrzanej patelni z niewielką ilością oleju. Podsmażaj przez kilka minut (ok.6-7 min) nie odwracając plastrów.

Po tym czasie przełóż na schab wszystkie składniki z talerza. Dodaj sos sojowy, sos ostrygowy, sok z limonki, wymieszaj dokładnie i na koniec dodaj sos rybny oraz ugotowany makaron. Wymieszaj ze sobą wszystko dokładnie i podmaż chwilę.

Podawaj posypane szczypiorkiem oraz białym sezamem.

Twoje notatki do przepisu: