

Warkocz z trzech mies

Autor: **egipcja**

Przepisów: 5 Ocena: 7



3-4 os.



> 60 min



Średnie



przystępne



Składniki:

- schab, 50 dag
- karkówka, 50 dag
- filet z indyka, 50 dag
- oliwa, 80 ml
- skórka z cytryny, 2 łyżki
- papryczka chilli, 0,5
- SOS SOJOWY CIEMNY, 4 łyżki
- białe wino wytrawne, 80 ml
- miąższ z dyni
- sól, pieprz
- oliwa do smażenia, 5 łyżek
- sok z cytryny, 3 łyżki
- sos sojowy jasny, 2 łyżeczki

Sposób przygotowania:

- 1 Z każdego gatunku mięsa kroimy kotlety grubości 1-1,5 cm, kroimy następnie tak aby powstały długie cienkie też na 1,5 cm paski. Robimy marynatę, do oliwy dodajemy, skórkę otartą z cytryny, sok z cytryny, papryczkę pokrojoną drobniutkie paseczki oraz sos sojowy. Wszystkie składniki mieszamy razem, zalewamy mięsa. Odstawiamy do lodówki na 4 godziny.
- 2 Następnie osuszamy lekko ręcznikiem papierowym. Bierzymy po pasku mięsa z indyka, karkówki i schabu. Spinamy 3 końcówki wykałaczką i przeplatamy mięso jak warkocz, spinamy znowu wykałaczką i wkładamy na patelnię z 5 łyżkami oliwy. Obsmażamy mięso z obu stron. Następnie podlewamy winem i dusimy do miękkości. Wyciągamy mięso. Na ten powstały sos wkładamy pokrojony w drobną kostkę miąższ dyni i dusimy do rozpadnięcia się. Doprawiamy solą, sosem sojowym oraz pieprzem. Mięso podajemy z dynią. Można dynię zastąpić innymi warzywami.

Twoje notatki do przepisu: