Ðóëåòèêè èç ãîâÿäèíû ñ îâîùíîé íà÷èíêè

Òîíêî íàðåçàííûå ìÿñî èñïîëüçóåòñÿ â ÿïîíñêîé êóëèíàðèè ïðàêòè÷åñêè åæåäíåâíî, ïîýòîìó äëÿ íåãî ñóùåñòâóåò îãðîìíûå êîëè÷åñòâî ðåöåïòîâ. Ýòè ðóëåòèêè èç ãîâÿäèíû ñ íà÷èíêîé, èëè *ÿõàòà ìàêè*, î÷åíü ïîïóëÿðíû íà ïèêíèêàõ. Â êà÷åñòâå íà÷èíêè âû ìîæåòå èñïîëüçîâàòü äóõàå îâîùè, íàïðèìåð, ïîáåãè ñïàðæè; ýòî ðåöåïò òàêæå õîðîøî ïîäõîäèò äëÿ ñâèíèíû. ÈÍÃÐÅÄÈÅÍÒÛ 50 ã ìîðêîâè 50 ã çåëåíîãî ïåðöà áåç ñåìÿí ïó÷îê ëóêà-ïîðåÿ 400 ã ãîâÿæüåé âûðåçêè, òîíêî íàðåçàòü îáû÷íàÿ ìóêà, äëÿ ïðèñûïàíèÿ 15 ìë (1 ñòîëîâàÿ ëîæêà) ðàñòèòåëüíîãî ìàñëà âåòî÷êè ïåðóøêè, äëÿ óêðàøåíèÿ áëþäà Äëÿ ñîóñà: 30 ìë (2 ñòîëîâûå ëîæêè) ñàõàðà 45 ìë (3 ñòîëîâûå ëîæêè) ñîåâîãî ñîóñà 45 ìë (3 ñòîëîâûå ëîæêè) ìèðèíà Âûõîä ïîðöèé: 4 ÏÐÈÃÎÒÎÂËÅÍÈÅ 1. Íàðåæüòå ìîðêîâü è çåëåíûé ïåðåö òîíêîé ñîëîìêîé äëèíîé 4—5 ñì. Ðàçðåæüòå ëóê âäîëü ïîïëàì, çàòåì ïî äèàãîíàëè øïàëêàìè äëèíîé 4—5 ñì. 2. Ëîìòèêè ãîâÿäèíû äîëæíû áûòü êâàäðàòíûìè, òîëùèíîé íå òîëùå 2 ìì, è äëèíîé ïðèìåðíî 15 ñì. Ïîêëàäèòå ëîìòèê ìÿñà íà äíñêó è íà÷èíèòå ñâåðõó ìîêîâüþ, çåëåíûì ïåðöåì è ëóêîì. Ñêàòàéòå ïîòóæå è ñëåãêà ïðèñûïüòå ìóêîé. Ïîâòîðèòå ñ îñòàëüíûì ìÿñîì è îâîùàìè. 3. Ðàçîãðåéòå â ñêîâîðîäå ðàñòèòåëüíîå ìàñëî. Óëîæèòå ðóëåòèêè òàê, ÷òîáû êðàÿ ìÿñà îêàçàëèñü âíèçó, — èíà÷å ðóëåòèêè ðàçâåðíóòñÿ. Æàðüòå íà ñðåäíåì îãíå äî çîëîòèñòîãî öâåòà è ãîòîâíîñòè, âðåìÿ îò âðåìåíè ïåðåâîðà÷èâàÿ. 4. Ââåäèòå èíãðåäèåíòû äëÿ ñîóñà è ïðèáàâüòå îãîíü. Áûñòðî ïîêàòàéòå ðóëåòèêè â ñîóñå, ÷òîáû ïîêðûòè èõ ãëàçóðüþ. 5. Ñíèìèòå ðóëåòèêè ñî ñêîâîðîäû è ðàçðåæüòå ïîïëàì ïî äèàãîíàëè. Óñòàíîâèòå ðóëåòèêè íà òàðåëêå äèàãîíàëüíûìè ñðåçàìè ââåðõ. Ïîëåéòå ñîóñîì è óêðàñüòå ïåðñèëîé. Ïîäàâàéòå ãîðÿ÷èì èëè õîëîäíûì.

leit äëÿ Fushigi Nippon - Çàãàäî÷íàÿ ßïîíèÿ // ßïîíñêàÿ êóõíÿ

Ýòà ñòàòüÿ ðàñïîëîæåíà íà
Fushigi Nippon - Çàãàäî÷íàÿ ßïîíèÿ:
http://leit.ru

URL ýòîé ñòàòüè:
http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=21