

Ñàøèìè-ñóøè ñ ñåìäîé è êîðèàíäðñ

2 ëóêà-øàëîòà, 1 ió÷îé êîðèàíäðà, 3 ñò. ë. ñîêà ëàéïà, 2 ñò. ë. áåëïäî áèííïäî óêñóñà, 1 ÷. ë. iñéïòïäî êîðèàíäðà, ñîëü, ñâåæåññíëîðûé iåðåö, 1 ùåïïðèà ñàõàðà, 8 ñò. ë. iñéâéïäî ìàñëà, 4 íåáîëüøèõ ñiiëüô ãâîéàäî, 400 ã ôëëå ñåìä, 40 iñëäîð äëÿ êîðèàéëÿ, 20 ëèñòëëîâ iñéïäî ïäóâàí÷èéà

1. Ëóê-øàëîò è iñéïâèíó êîðèàíäðà iñðóáèòü. Ñiåðàòü ñ ñîéïï ëàéïà, óêñóñï, 0,5 ÷. ë. iñéïòïäî êîðèàíäðà, ñîëüþ, iåðöåì, ñàõàðñ è 6 ñò. ë. iñéâéïäî ìàñëà.

2. Êàæäûé àâîéàäî ðàçðåçàòü iññéàì è, óääëèâ êîñòî÷êè, iàðåçàòü ëñðòèéàìè. Ðàçïäðåòü iñòàâøåñý iñéâéïäî ìàñëî è ñëåâéà íåæàðèòü àâîéàäî ìà ñëàññ îäíå. Iññiàðòü iñðåâøèñý iñéïòüì êîðèàíäðñ, ñîëüþ è iåðöåì, ðàçëîæèòü iñ 4 òàðåëèàì.

3. Ìàðèíàä ñ ëóêñ-øàëîòñ è êîðèàíäðñ âûëèòü, iññåðèâàÿ, íà ãîðÿ÷óþ ñéïâîðñäó, iðîéèïÿòëòü.

4. Ìàðåçàòü ñåìäó íà ðñ÷àéøèå ëñðòèéè è ðàçëîæèòü íà êóññ÷êè àâîéàäî. Iññièòü, iññåð÷èòü, iñéèòü ìàðèíàäñ.

5. Iññéäîðû íåäàòü êeïÿòëñ è ñíÿòü ñ ñéõ êîæèöö. Áìåñðå ñ âùìûòûìè ëèñðòèéàìè íäóâàí÷èéà è áåðñ÷êàìè êîðèàíäðà áîâàâèòü iññéäîðû á ñàøèìè.

leit

Ýòà ñòàòüÿ ðàññéïæåíà íà

Fushigi Nippon - Çàäääî÷íàÿ ßiñíèÿ:

<http://leit.ru>

URL ýòîé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=189>