Êóðèíûå êóáèêè ñ îâîùàìè

1 áîëüøàÿ êóðèíàÿ ãðóäêà áåç êîñòåé è êîæèöû, 1/3 ñòàêàíà î÷èùåííîãî è íàðåçàííîãî êóáèêàìè ãîâî, 1/3 ñòàêàíà íàðåçàííîé òàê æå ìîðêîâè, êóñî÷åê êîíÿêó, 1 1/2 ñò. ëîæêè ðàñòèòåëüíîãî ìàñëà, 3 ñò. ëîæêè ñåþ, 2 1/2 ñò. ëîæêè ñàõàðà, 2 ÷. ëîæêè ñàêý, 1/8 ÷. ëîæêè ñèòèì-òîãàðàñè.

Çàìî÷èòü íà 5 ìèí â õîëîäíîé âîäå ãîâî, òùàòåëüíî îáñóøèòü íà áóìàæíîé ñàëôåòêå. Íàðåçàòü êóáèêàìè êîíÿêó, ïðîêèïÿòèòü 1 ìèí è òîæå îáñóøèòü. Íàðåçàòü êóáèêàìè êóðèíóþ ãðóäêó. Íàëèòü â ñêîâîðîäó ðàñòèòåëüíîå ìàñëî è íà ñðåäíåì îãíå ãîòîâèòü ãîâî 1—2 ìèí, ïîêà ëîìòèêè íå ñòàíóò ïðîçðà÷íûìè. Çàëîæèòü ìîðêîâü è, ïîìåøèâàÿ, ãîòîâèòü 1—2 ìèí, çàòåì äîáàâèòü êîíÿêó è æàðèòü åùå ïðèìåðíî 2 ìèíóòû. Äîáàâèòü ñåþ, ñàõàð, ñàêý è ãîòîâèòü åùå 4—5 ìèí. Êîãäà âûêèïèò ïî÷òè âñÿ æèäêîñòü, óâåëè÷èòü îãîíü è õîðîøî âñòðÿõíóòü ñêîâîðîäó. Ñíÿòü ñ îãíÿ è ïîñûïàòü ñïåöèÿìè. Ýòî áëþäî ïîäàþò íà îáåä ñ ãîðÿ÷èì ðèñîì è ñàëàòîì, à íà çàâòðàê — ñ îìëåòîì èëè ÿè÷íèöåé.

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=354