

Sola w sosie słodko-kwaśnym



Autor: **amidalla**

Przepisów: **209** Ocena: **3762**



1-2 os.



60 min



średnie



przystępne



Składniki:

- filety z soli (2-4)
- 1 marchewka
- 1-2 cebule
- 3 plastry ananasa z puszki
- 1 papryka czerwona
- pędy bambusa (pół szklanki)
- sok z połowy dużej pomarańczy
- koncentrat pomidorowy (mały)
- sól, pieprz, imbir, słodka papryka
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka octu winnego
- cukier = 2-3 łyżki
- mąka do obtoczenia filetów z soli
- oliwa do smażenia

Sposób przygotowania:

- 1 Marchewkę pokroić w cienkie słupki, ananasa i paprykę na małe kawałki, cebulę w piórka. W woku rozgrzać oliwę, dodać przecier pomidorowy i sok wyciśnięty z pomarańczy. Gotować, aż płyny zredukują swą objętość. Następnie dodać wszystkie warzywa, owoce oraz cukier, ocet i przyprawy. Gotować na małym ogniu przez 15 - 20 minut.
- 2 W szklance rozrobić mąkę ziemniaczaną z niewielką ilością zimnej wody, a następnie dolać ją powoli do sosu i dokładnie wymieszać. Podgrzewać jeszcze przez chwilę, bo sos musi zgęstnieć.
- 3 Solę przyprawiamy, obtaczamy w mące i smażymy na złoty kolor. Podajemy w taki sposób jak na zdjęciu - na talerz wylewamy sosik i na to kładziemy filety z soli. Filet z jednej strony jest chrupiący, a od spodu mięciutki nasiąka sosem. Poezja!
- 4 Podawać można z ryżem. Smakuje też dobrze z pure.

Twoje notatki do przepisu: