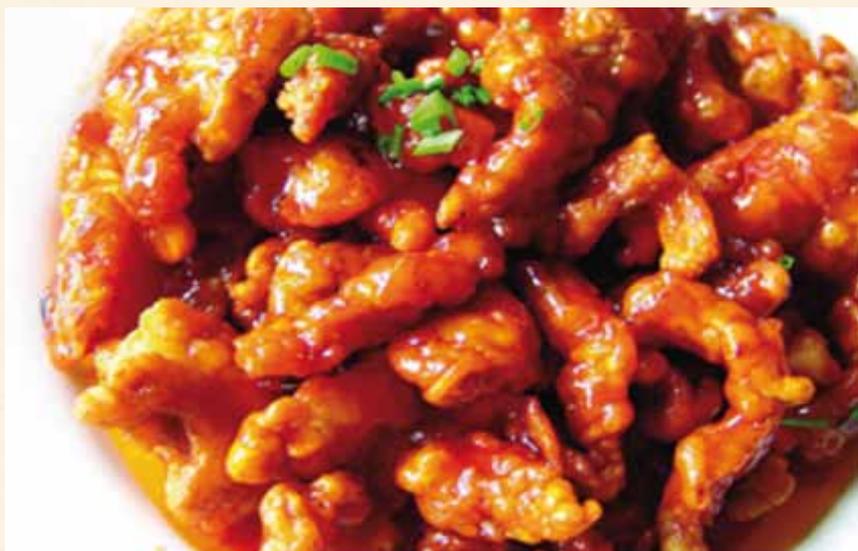


糖醋裡脊



Schweinefilet süß-sauer

食譜

主料：猪裏脊肉300克

輔料：雞蛋白1個

醋2湯匙

食鹽少許

澱粉適量

番茄醬4湯匙

料酒1湯匙

白糖3.5湯匙

做法：

1. 猪裏脊肉切成手指粗的長條。2. 小碗中放醋2湯匙，白糖3.5湯匙，少許鹽。3. 澱粉加水再加點蛋清，調勻成厚的糊。4. 鍋中放稍多點油，入挂好糊的肉條，注意肉條不要一起放入油鍋，全部肉條炸好。5. 撈出瀝油，鍋中留底油，燒熱放番茄醬炒至出紅油，加入前面準備好的調味，加入炸好的肉條，快速翻勻出鍋。

Rezept

Zutaten

300 g Schweinefilet

1 Eiweiß

2 EL Essig

1 TL Kochwein

etwas Stärke

Öl

3 1/2 EL Zucker

4 EL Tomatensoße

Zubereitung

1. Fleisch waschen und in Streifen schneiden. 2. in einer kleinen Schüssel Essig, Zucker und etwas Salz vermengen und beiseite stellen. 3. Stärke, etwas Wasser und das Eiweiß verrühren, dann das Fleisch darunterheben und einziehen lassen. 4. Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch portionsweise frittieren, damit es nicht aneinander klebt. 5. Fleisch herausnehmen; das Öl bis auf einen dünnen Film abgießen; dann Tomatensoße und den Inhalt des vorbereiteten Schälchens in die Pfanne geben; ggf. nachwürzen; Soße einkochen und kurz vor Schluss das Fleisch zugeben; vermengen und servieren.

KTC

www.tierwirt-china.com

畜牧業培訓