

UDKA W SOSIE SOJOWO-MIODOWYM

SKŁADNIKI

1 KG UDEK BEZ KOŚCI
1/2 SZKL SOSU SOJOWEGO
3 ŁYŻKI MIODU
2 ŁYŻKI SŁODKIEJ PAPRYKI
2 ŁYŻKI CURRY
3 ŁYŻKI SEZAMU
ŚWIEŻA PIETRUSZKA
2 ŁYŻKI MAKI
KASZA BULGUR
OGÓRKI KONSERWOWE

- UDKA OCZYŚĆ, POODCINAJ NADMIAR SKÓRY.
- WYMIESZAJ SOS SOJOWY, MIÓD, CURRY I SŁODKĄ PAPRYKĘ. OBTOCZ KAŻDY KAWAŁEK MIĘSA.
- UDKA POUKŁADAJ W NACZYNIU ŻAROODPORNYM, ZALEJ POZOSTAŁĄ MARYNATĄ
- WSTAW DO PIEKARNIKA NA OK. 40 MIN W TEM. 200 STOPNI.
- PO TYM CZASIE, ODLEJ SOS (NAJLEPIEJ JEŚLI GO PRZECEDZISZ PRZEZ SITKO), ODLEJ CZĘŚĆ DO SZKLANKI, DODAJ DO NIEJ DWIE ŁYŻKI MAKI, DOKŁADNIE WYMIESZAJ. POZOSTAŁĄ CZĘŚĆ SOSU ZAGOTUJ W GARNKU I DODAJ SOS WYMIESZANY Z MAKĄ, CHWILĘ POGOTUJ AŻ CAŁOŚĆ ZGĘSTNIEJE.
- POLEJ MIĘSO PRZYGOTOWANYM SOSEM.
- PIECZ BEZ PRZYKRYCIA JESZCZE PRZEZ OK. 15 MIN.
- UPRAŻ SEZAM NA SUCHEJ PATELNI, POKRÓJ DROBNO PIETRUSZKĘ
- GOTOWE MIĘSO POSYP PIETRUSZKĄ I SEZAMEM
- UGOTUJ KASZĘ BULGUR, DO UGOTOWANEJ KASZY DODAJ 2 ŁYŻKI OLEJU I POSIENKANĄ NATKĘ PIETRUSZKI, POSÓL
- MOŻESZ PODAĆ Z OGÓRKAMI KONSERWOWYMI