

Стер-фрай

Очень хорошо подходят для жарки необычные овощи. Все из перечисленного ниже хорошо подходит для быстрого поджаривания в масле на большом огне: грибы, зеленый горох, брокколи, морковь, перец, лук, чеснок, капуста, бок-чой, сельдерей, любой овощ, вкус и текстура которого, на ваш взгляд, подойдет для этого блюда. Нарезьте овощи на маленькие куски.

Удобно иметь под рукой несколько банок готовых соусов, которые продаются в магазине, например, соус из черных бобов, кислый или сладкий соус. Можно приготовить свой собственный соус на основе соевого соуса, терияки, сладкого соуса чили и с семенами кунжута.

Для приготовления стер-фрай требуются только овощи быстрой обжарки и кусочки курицы, говядины или свинины. К этим блюдам хорошо подходят перец чили и имбирь. Все это должно готовиться на достаточно сильном огне, поэтому вам необходимо постоянно перемешивать ингредиенты, чтобы ничего не подгорело.

Стер-фрай подаются на стол вместе с лапшой и рисом.

