

recept-SRI LANKAN CURRY DISH

Pá, 05/11/2012 - 16:28 | Lenka

Příprava pokrmu z 500 g masa (nebo ryby) event. 500 g zeleniny Suroviny:

500 g masa, ryby nebo zeleniny Vrchovatá čajová lžička mletého karri (oni rozlišují karri jen potud, že na maso je tmavá směs a na zeleniny „zelená“ směs. Tady neseženeme ani jednu (ani já už nemám) ale myslím, že můžete zkusit nějakou konfekční indickou směs třeba od Sindibáda na Pekandě)

1–2 červené cibule

Malá limetka nebo citron

3 stroužky česneku

Malý kousek čerstvého zázvoru

1 vrchovatá čajová lžička mletého chilli (já jsem dala jednu vrchovatou)

Několik lístků bobkového listu

Špetku mleté kurkumy

Špetku mleté skořice

2 kousky(semínka) kardamomu (mají u Sindibáda)

Čajová lžička octa

2 celé hřebíčky

Šálek kokosového mléka (200ml) .Velmi důležitá ingredience!!! Kokosové mléko z Thajska mají v Globusu pořád ostatní řetězce neznám.

Sůl podle chuti

2 snítečky šafránu (ty jsem tam nedala, protože mi to nepřipadne relevantní – poměr cena-výkon)

Zakysaná smetana Yoplait 15% (nebo řecký jogurt)

Postup:

Nachystat si do mističky všechny položky mletého koření včetně hřebíčků, bobkového listu a kardamomu, aby se s tím člověk pak nemusel zdržovat. Na malý talířek nachystat nakrájený zázvor a rozmačkaný česnek. Vymačkat limetku a otevřít plechovku kokosového mléka.

Nakrájet dvě cibule na drobno a na trošce oleje zesklivatět. Maso nakrájet na přiměřené kousky a prudce krátce orestovat na pánvi aby se zatáhlo.

Do osmažnuté cibulky přidat zázvor a česnek – chvílku osmažnout a pak nasypat ostatní koření. Řádně promíchat a do směsi vložit orestované maso(event. nakrájenou zeleninu). Zase promíchat a přidat kokosové mléko, limetku, ocet a sůl a všechno dusit dokud není maso měkké(zeleninu jen chvílku, aby nebyla hadrová). Až je hotovo, zahustit (nebo jestli chcete ochutit) zakysanou smetanou a nebo jogurtem – tak 100 ml per oko.

A je to. Zelenina, která se mi osvědčila je řapíkatý celer, zelené fazolky, možná lilek nebo cuketa.

Zdraví Hanka