
Baranina duszona z jogurtem

Dodano: 2010-01-01 14:43:40

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1410 razy.

Kuchnia pakistańska

1/2 kg baraniny pokrajanej w grubą kostkę

(może być też wołowina)

1 i 1/2 łyżeczki soli

1 i 1/2 szklanki jogurtu lub zsiadłego

pełnotłustego mleka

2 duże cebule pokrajane w plasterki

1/2 szklanki sklarowanego masła - ghee lub oleju

1/4 szklanki posiekanego korzenia imbiru lub 2 łyżeczki imbiru w proszku

4 rozarte ząbki czosnku

1 szklanka wody

1/2 łyżeczki pieprzu

1 i 1/2 łyżeczki ostrej papryki

1/2 łyżeczki kminku

4 łyżki pasty pomidorowej

1. Mięso wymieszać z solą i jogurtem, wstawić pod przykryciem do lodówki na 24 godziny.
 2. Cebulę smażyć na średnim ogniu, w rondlu z rozgrzanym masłem lub olejem, aż nabierze ciemnożółtego koloru. Nie dopuścić do przypalenia !
 3. Do cebuli dodać imbir, czosnek i wodę, gotować na małym ogniu przez 10 min.
 4. Dodać pozostałe przyprawy, gotować na małym ogniu przez 10 min.
 5. Włożyć pastę pomidorową i gotować następne 5 min.
 6. Dodać mięso z jogurtem i dusić około 1 1/2 godz., aż będzie miękkie.
 - 7: Podawać z ryżem ugotowanym na sypko lub chlebkami indyjskimi NAN i RAITA
- Proporcje dla 4-5 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD