
Mięso ze szpinakiem

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1302 razy.

Kuchnia pakistańska

1/2 kg baraniny pokrajana) w kostkę (może być też wołowina)

2 łyżki sklarowanego masła - ghee - lub oleju

1 duża cebula drobno posiekana

1/2 kg opłukanego szpinaku

1 i 1/4 szklanki jogurtu lub zsiadłego pełnotłustego mleka

Pasta :

1 średnia posiekana cebula

1 duży kawałek imbiru (4 cm) lub 2 łyżeczki

imbiru w proszku

2 goź dziki

1/2 łyżeczki cumin (cummin cyminurn) lub

1/4 łyżeczki kminku

1 łyżeczka nasion kolendry

1 ząbek czosnku

4 ziarnka pieprzu

1 gałązka mięty lub 1/4 łyżeczki suszonej

1/2 łyżeczki chilli

1 /2 łyżeczki soli

1. Wszystkie składniki pasty-zmiksować z 2-3 łyżkami wody na jednolitą masę.
 2. Mięso wymieszać z pastą, pozostawić w chłodnym miejscu przez 2 godz.
 3. Masło lub olej rozgrzać w rondlu, dodać cebulę i smażyć na średnim ogniu na ciemnozłoty kolor przez 5 min.
 4. Dodać mięso wraz z pastą, smażyć przez 5 min., stale mieszając.
 - 5: Dodać szpinak, smażyć przez 2 min., nie przerywając mieszania.
 6. Wlać jogurt, zamieszać, po zagotowaniu dusić pod przykryciem na małym ogniu około 1 i 1/2 godz., aż mięso będzie miękkie, a szpinak się rozgotuje.
 7. Podawać z ryżem i sałatkami
- Proporcje dla 4-5 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD