
Baranina moghulska

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1416 razy.

Kuchnia indyjska

4 łyżki sklarowanego masła - ghee lub masła

3 średnie cebule, obrane pokrajane w cienkie talarki

1/2 kg baraniny bez kości, pokrajanej w kostkę

1 jogurt lub śmietana (18 proc.)

20 migdałów lub włoskich orzechów

(dowolnie)

3 ząbki czosnku

2 cm kawałek korzenia imbiru, obrany, posiekany lub 2 łyżeczki imbiru w proszku

szczypta suszonej mięty

1 łyżka nasion kolendry

1/2 łyżeczki cynamonu

6 ziarenek pieprzu

1/2 łyżeczki kminku

1/2 łyżeczki chilli lub ostrej papryki

1 łyżeczka soli

1 łyżeczka cukru

sok z cytryny lub 1/4 szklanki wody

1. Cebulę smażyć na rozgrzanym maśle, często mieszając, aż nabierze ciemno-żółtego koloru (około 8 min.).

2. Dodać baraninę i jogurt, dusić przez 5 min. na średnim ogniu.

3. Pozostałe składniki zmiksować na jednolitą masę.

4. Pastę z przypraw dodać do mięsa, zamieszać, dusić przez 5 min.

5. Rondel szczelnie przykryć, włożyć do średnio nagrzanego piekarnika (190°C) i piec około 1 i 1/2 godz.

(mięso powinno być bardzo miękkie)

6. Podawać z ryżem ugotowanym na sypko lub z chlebkiem indyjskim NAN sałatką z ogórków RAITA lub

SAMBAL

Proporcje dla 3-4 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD