
Jarzynowe curry

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2028 razy.

Obieramy i kroimy w kostkę i osuszamy na ściereczce ziemniaki, marchew, dynie, cukinie, pasternak, i co tam jeszcze mamy pod ręką.

Do dobrze rozgrzanego wok'a nalewamy parę łyżek oleju wrzucamy ziemniaki i marchew (bo najdłużej potrzebują się smażyć) po pewnym czasie, parę ząbków czosnku oraz dynie i cukinie, które szybko się gotują. Cały czas mieszamy by się nie spaliło od spodu. Smazymy 5-8 min. zależy od wielkości kostek i rodzaju jarzyn. Posypujemy wszystko obficie proszkiem Curry (1-2 łyżki) najlepsza jest mieszanka Bombay a nie Madras (nie mam pod ręką składu przypraw jakie tam wchodzi ale jak kogoś interesuje to może dośledzić).

Skrecamy ogień dodajemy kilka łyżek jogurtu i dusimy pod przykryciem przez około 10 minut.

From: pestka <pestka@vossnet.co.uk>