
Curry z ryby w jogurcie

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2644 razy.

Porcja dla 6 osob. Czas przygotow. 50 min.

1 kg białej ryby,

8 łyżeczek jogurtu,

1/2 kg cebuli,

1/4 łyżeczki sproszkowanego imbiru,

1 łyżeczka słodkiej czerwonej papryki,

1,5 łyżeczki garam masala (przepis w rozdziale "ogólne"),

4 łyżki oleju roślinnego,

sol do smaku,

nac pietruszki i plasterki cytryny do przybrania.

1. Oczyszczona ryba pokroić na duże kawałki i zalać na 30 min. jogurtem.
2. Połowe cebul pokroić w cienkie plasterki, a resztkę przetrzeć na tarce i zmieszać z imbirem.
3. Plasterki cebuli podsmażyć w oleju na złoto. Dodac przetartą cebulę, sol i na małym ogniu podgrzewać 2-3 min.
4. Włożyć rybę i pozostałe składniki, polać jogurtem i dusić pod przykryciem 15 min.
5. Podawać przybrane plasterkami cytryny i posypane nacią pietruszki.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 6 "Kuchnia indyjska", strona 18.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)