
Curry z ryby w jogurcie

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2633 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 pokroic na duże kawalki i zalac na 30 min. jogurtem.
2. Polowe cebul pokroic w cienkie plasterki, a reszte przetrzec na tarce i zmieszac z imbirem.
3. Plasterki cebuli podsmażyć w oleju na złoto. Dodac przetarta cebule, sol i na małym ogniu podgrzewac 2-3 min.
4. Włozyc rybe i pozostale składniki, polac jogurtem i dusic pod przykryciem 15 min.
5. Podawac przybrane plasterkami cytryny i posypane nacia pietruszki.

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

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