Gulai ikan - curry z ryby

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2300 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 40 min.

500 g filetow rybnych,

1 lyzeczka ziarenek kolendry,

1/2 lyzeczki ziarenek kminku,

8 szalotek,

1 zabek czosnku,

6-8 swiezych czerwonych papryczek chilli,

kawalek swiezego imbiru (1 cm),

1 lyzeczka kurkumy,

3/4 lyzeczki pasty krewetkowej,

2 lyzki oleju,

1 lyzeczka cytronelli,

375 ml rzadkiego mleka kokosowego,

1 lyzeczka soli,

1 lyzeczka cukru,

4 lyzki soku cytrynowego,

125 ml gestego mleka kokosowego.

1. Filety rybne umyc, osuszyc i odstawic.

2. Ziarenka kolendry i kminku zemlec w mlynku lub utrzec w mozdzierzu. Czosnek

i imbir obrac.

3. Papryczki, szalotki, czosnek oraz imbir drobno pokroic i przelozyc do mozdzierza. Dodac kurkume, paste krewetkowa i utrzec. Dodac zmielona kolendre i

kminek, wymieszac.

4. Olej rozgrzac w garnku i lekko podsmazyc na nim paste (przez 2-3 min.). Dodac cytronelle. Powoli wlewac rzadkie mleko kokosowe. Nastepnie dodac sol i

cukier. Zmniejszyc ogien i gotowac przez 3-5 min., czesto mieszajac.

5. Sok cytrynowy wlac do garnka, wymieszac, dodac filety i gotowac bez przykrycia na malym ogniu okolo 15 min.

6. Gdy filety beda gotowe wlac geste mleko kokosowe. Podgrzewac przez 2-3 min.

i odrazu podawac.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 17 "Kuchnie Dalekiego Wschodu", strona 32.

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