
Gulai ikan - curry z ryby

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2094 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 40 min.

500 g filetów rybnych,

1 łyżeczka ziarenek kolendry,

1/2 łyżeczki ziarenek kminku,

8 szalotek,

1 ząbek czosnku,

6-8 świeżych czerwonych papryczek chilli,

kawałek świeżego imbiru (1 cm),

1 łyżeczka kurkumy,

3/4 łyżeczki pasty krewetkowej,

2 łyżki oleju,

1 łyżeczka cytronelli,

375 ml rzadkiego mleka kokosowego,

1 łyżeczka soli,

1 łyżeczka cukru,

4 łyżki soku cytrynowego,

125 ml gęstego mleka kokosowego.

1. Filety rybne umyć, osuszyć i odstawić.

2. Ziarenka kolendry i kminku zemleć w młynku lub utrzeć w moździerzu. Czosnek

i imbir obrać.

3. Papryczki, szalotki, czosnek oraz imbir drobno pokroić i przelozyc do moździerza. Dodac kurkumę, pastę krewetkową i utrzeć. Dodac zmieloną kolendrę i

kminek, wymieszać.

4. Olej rozgrzać w garnku i lekko podsmażyć na nim pastę (przez 2-3 min.). Dodac cytronelle. Powoli wlewać rzadkie mleko kokosowe. Następnie dodac sol i

cukier. Zmniejszyć ogień i gotować przez 3-5 min., często mieszając.

5. Sok cytrynowy wlać do garnka, wymieszać, dodac filety i gotować bez przykrycia na małym ogniu około 15 min.

6. Gdy filety będą gotowe wlać gęste mleko kokosowe. Podgrzewać przez 2-3 min.

i od razu podawać.

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

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