

Curry

Rozgrzewające z ciecierzycą,
papryką i ziemniakami

Rozgrzewające Curry z ciecierzycą, papryką i ziemniakami

Kiedy potrzebuję takiego przytulenia, ale od środka - gotujemy curry. To taka mała rozgrzewająca miska, wypakowana ogromem smaków i aromatów. Curry w poniższym wydaniu jest proste i zainspirowane kuchnią indyjską.

Składniki

1 szklanka ryżu
1 łyżka oleju roślinnego
1 cebula
3 cm świeżego imbiru (1 łyżeczka imbiru w proszku jeśli nie macie świeżego)
2 ząbki czosnku
2 papryki czerwone
5-6 ziemniaków wcześniej pokrojonych w kostkę i podgotowanych
1 puszka ciecierzycy
1 puszka pomidorów krojonych
1 duża garść szpinaku
sól
kolendra (opcjonalnie)
1 cytryna lub limonka

Przyprawy

0.5 łyżeczki chilli
0.5 łyżeczki garam masala
1 łyżeczka kuminu
1 łyżeczka kurkumy
1 łyżeczka mielonej kolendry

Spis przypraw służy jako inspiracja - w tym zestawie potrawa wychodzi dosyć mocno doprawiona, jeśli nie masz wszystkich przypraw nie przejmuj się, użyj tych, które masz.

Przygotowanie

- Ryż gotujemy zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu.
- W małej miseczce mieszamy ze sobą wszystkie przyprawy.
- Papryki myjemy, suszymy, pozbywamy się pestek i kroimy w 1-cm kostkę. Przygotowujemy ziemniaki. Ciecierzycę płukamy pod bieżącą wodą (zapobiega to wzdęciom).
- Na patelni podgrzewamy olej, dodajemy pokrojoną w drobną kostkę cebulę i smażymy do momentu aż cebula się zeszkli.
- Dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, imbir starty na tarce/przyprawę. Następnie dodajemy naszą mieszankę przypraw (na początku połowę - drugą połowę można dodać na końcu) i smażymy przez 30 sekund aż przyprawy zaczną być aromatyczne.
- Do przypraw dodajemy pokrojoną paprykę, ziemniaki, ciecierzycę i pomidory z puszek.
- Przykrywamy i gotujemy przez 10 minut na małym ogniu.
- Przed podaniem dosypujemy szpinak, mieszamy i czekamy aż lekko zwiędnie - ale nie całkowicie.
- Do miseczki nakładamy ryż, curry, posypujemy listkami kolendry i dokładamy ćwiartkę cytryny.

Smacznego!