

Dhal Bhat se zeleninou Trkari, oranžovou čočkou a kuřetem

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Tescoma prima vařečka - 21.2.2004 - TV

Suroviny

250 g rýže

20 g másla

Trkari:

6 brambor

1 malý květák

150 g mraženého hrášku

1 velké rajče

1 velká cibule

1 červená cibule

1 stroužek česneku

čerstvý zázvor

čerstvé listy koriandru

citrónová šťáva

sojová-houbová omáčka

olej

sůl

koriandr

mletá kurkuma

indický kmín

semínko jwano

semínka pískavice

1 sušená chilli paprička

hořčičné semínko

200 g oranžové čočky

1 cibule

3 stroužky česneku

čerstvý zázvor

mletá kurkuma

olej

sůl

1 malé kuře

3 cibule

česnek

čerstvý zázvor

1 sušená chilli paprička

1 velké rajče

50 g kešu oříšků-nasekaných
citrónová šťáva
sojová omáčka
listy koriandru
olej
sůl

Postup

Rýži uvaříme klasicky nebo použijeme speciální hrnec na rýži. Pro zlepšení chuti ji zjemníme máslem. Vaříme ji bez soli. Trkari: Na olej dáme chilli papričku, a ostatní koření, necháme orestovat do hněda. Pak přidáme česnek, zázvor a bílou cibuli, také orestujeme. Přidáme květák, promícháme a podusíme pod pokličkou. Přidáme kurkumu, sůl a dusíme. Pak přihodíme nakrájené brambory a hrášek. Opět podusíme. Vmícháme také nakrájené rajče, citrónovou šťávu a pak přidáme česnekovo-zázvorovou pastu. Přilijeme podle potřeby vodu a nakonec přidáme nasekané listy koriandru s cibulí. Oranžová čočka: Do horkého oleje dáme nakrájený česnek, zázvor a cibuli. Orestujeme dohněda. Pak přidáme čočku, promícháme, přisolíme, přidáme kurkumu a podusíme. Nakonec vmícháme česnekovo zázvorovou pastu, podlijeme vodou, přikryjeme a vaříme asi 15 – 20 min. Kuře: Celé kuře zbavíme kůže a pak nasekáme na menší kousky, cibuli nakrájíme na nudličky, čerstvý zázvor a česnek nakrájíme nadrobno. Do horkého oleje dáme chilli papričku, koření a orestujeme do hněda. Pak přidáme česnek, zázvor a cibuli. Orestujeme a přidáme kuře. Osolíme, okořeníme a necháme dusit. Vmícháme kešu oříšky a přidáme další koření. Promícháme, přidáme nakrájené rajče, citrónovou šťávu, česnekovo-zázvorovou pastu, promícháme, podlijeme a vaříme do měkka. Nakonec dáme nadrobno nakrájené listy koriandru.

Pokud nebudou listy koriandru je možné je nahradit pórkem

Poznámka

KR-926. Díl č. 020