

Alu bori tama trkari – brambory, fazole, cizrna a smažená rýže s kuřec

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Tescoma prima vařečka - 28.2.2004 - TV

Suroviny

200 g fazolí - vraní oko

1 velké rajče

6 ks brambor

200 g bambusových výhonků

1 velká cibule

1 stroužek česneku

čerstvý zázvor

pasta česnekovo-zázvorová

1 cibule

Cizrna::

olej

sůl

citrónová šťáva

sojová omáčka

koření

sojová omáčka

methi masala

Smažená rýže::

2 stroužky česneku

hřebíček

1 sušená chilli paríčka

100 g sekaných oříšků kešu-na půl

bobkový list

Kuřecí maso na chilli::

citrónová šťáva

mletý koriandr

čerstvý koriandr-listy

kurkuma

1 velká cibule

400 g předem namočené cizrny

mleté chilli

250 g rýže

sůl

sůl

mražená zelenina-hrášek, kukučice, mrkev

jwano semínka

100 g másla
1 rajče
2 lž kokos-strouhaný
4 cibule(bílá a červená)
mleté chilli
masala
citr. šťáva
olej
2 stroužky česneku
400 g kuřecích prsou
1 rajče
4 sladké papriky
zázvor
sojová omáčka
pasta česnek-zázvor

Postup

Na olej dáme papričku, koření a orestujeme do hněda. Přidáme česnek, zázvor a necháme dusit. Přidáme cibuli, orestujeme, přidáme pokrájené brambory, fazole, bambus, osolíme, okořeníme a necháme dusit. Pak přidáme rajče, pastu česnek-zázvor, sojovou omáčku, podlijeme vodou a dusíme až do změknutí. Rýže: Rýži uvaříme, máslo rozpustíme a do něj dáme cibuli, bobkový list, hřebíček, kokos, kešu a nakonec zeleninu. Vše promícháme, orestujeme a dusíme. Cizrna: Postupujeme stejně jako u přípravy brambor a fazolí. Na kořeněný základ dáme orestovat cizrnu, pak ji podlijeme, podusíme až změkne a na talíři ji sypeme sekaným koriandrem. Maso nakrájíme na nudličky a restujeme ho na oleji. Pak osolíme, okořeníme, a dusíme. Na závěr přidáváme nakrájené rajče, citr. šťávu, sojovou omáčku a mleté chilli podle chuti.

Poznámka

KR-940. Díl č. 027