

Skopové Rogan Josh

Kategorie: Skopové maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

Skopové Rogan Josh - Indie : 500 g lib. skop. masa nakr. na kostky asi 2,5 cm, 170 g bílého jogurtu. Pasta z koření : 1 lžíce nasek. čer. zázvoru, 4 str. česneku, 0,25 lžičky drc. mušk. oříšku, větší špetka drc. hřebíčků, 10 zrnek černého pepře, 60 g loup aných mandlí, 2 lusky kardamomu, 2 lžíce rostl. oleje, 1 nakr. cibule, 0,5 lžičky ml. kurkumy, 0,5 lžičky chilli, 1 lžička ml. řím. kmínu, 1 lžička papriky, 1 lžička ml. koriandru, sůl, 225 g nakr. steril. rajčat vč. šťávy.

Postup

Dáme skop. do misky, zalij. jogurtem a dobře promích. Zakryté nech. přes noc na chladném místě. V hmoždíři nebo mixeru nadrtíme dohromady zázvor, česnek, muš. oř., hřebíček, kuličky pepře, mandle, kardamon - přid. trochu vody a vytvoříme pastu. Na pánvi rozehř. olej a osmaž. cibuli asi 5 min. než změkne. Vmích. pastu z koření a lehce 1 min. povař. Přid. kurkumu, chilli, římský kmín, papriku, koriandr a sůl a minutu povař. Přid. skopové, marinádu a rajčata. Dobře zamícháme. Přikryj. těsnou pokličkou a na mírném ohni povař. asi 40-50 min. dokud maso není měkké a omáčka dostatečně hustá. Pokud se směs během vaření zdá být příliš suchá, přid. trochu vody. Syté jídlo s vynikající chutí. Pozn. : Tento recept lze dělat i z kuř. masa.